Кулинарная энциклопедия

том 38

Ф–Х (Финокки — Халва)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 38 томе:
– всё о фисташках, форели и фламбировании;
– секреты приготовления фондю и жарки во фритюре;
– чем интересны финская и французская кухни;
– какой суп едят на завтрак во Вьетнаме;
– что такое фламенкин, флаутас и халасле;
– как испечь настоящую фокаччу или халу;
– какое блюдо самое известное в Шотландии
и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 38. Ф—Х. Финокки – Халва
  -
  - Ф
    - Финокки
    - Финская кухня
    - Финский суп из лисичек
    - Финский черничный пирог
    - Фиорентина
    - Фирни
    - Фисинджан
    - Фисташки
      -
      - Сырная закуска с фисташками
      - Тарт с вишней и фисташками
    - Фиш энд чипс
    - Фишбургер
    - Фламандские галеты
    - Фламбе (фламбирование)
      -
      - Бананы фламбе в карамельном соусе
    - Фламенкин
    - Фламмкухен
    - Флан
      -
      - Французский лимонный флан
      - Флан по-бразильски
    - Флапджек (флэпджек)
      -
      - Яблочно-ореховый флапджек
    - Флаутас
      -

- Флаутас с курицей и кукурузой
- Флейминг
- Флип
- Флол
- Флонярд
- Флорентийское печенье
- Фляки
- Фо бо
- Фокачча
  -
  - Фокачча с моцареллой и помидорами
- Фольга пищевая
- Фондан
- Фондю
  -
  - Шоколадное фондю
  - Фондю по-немецки
- Фонтина
- Форель
- Форель севанская (ишхан)
  -
  - Ишхан в вине
- Форель морская
  -
  - Запеканка из форели с брюссельской капустой
- Форель речная (радужная)
  -
  - Радужная форель с чесночной заправкой
- Форикол
- Форма для выпечки (запекания)
- Форма для льда
- Форма для торта
- Формочки для печенья
- Форшмак
- Фрайт
  -
  - Картофель фрайт с соусом мохо пикон
- Фрамбуаз
- Франжелико
- Франжипан
  -
  - Пирог из слоёного теста с франжипаном
- Франсезинья

- Французская заправка
- Французская кухня
- Фраппе
  -
  - Традиционный кофе фраппе
- Фри
- Фриланд
- Фризе
  -
  - Салат с фризе, вялеными помидорами и куриной грудкой
- Фрикадельки
  -
  - Альбондигас (фрикадельки по-испански)
- Фрикандо
- Фрикасе
  -
  - Фрикасе из телячьих почек
- Фриллис
  -
  - Салат фриллис с сыром сулугуни и персиком
- Фриттата
  -
  - Фриттата со сладким перцем
- Фриттер
  -
  - Яблочные фриттеры
- Фритто мисто
- Фритюр
  -
  - Индийское печенье джалеби
- Фритюрница
- Фрозен
  -
  - Дайкири фрозен
- Фролла
  -
  - Рассыпчатое печенье из теста фролла
- Фростинг
- Фруктовая горчица
- Фруктовница
- Фруктовый лёд
  -

        - Фруктовый лёд из смородины и манго
    - Фруктовый салат
        -
        - Бразильский фруктовый салат в ананасе
    - Фруктоза
    - Фуа-гра
        -
        - Запечённая фуа-гра с двумя соусами
    - Фугу
    - Фуди
    - Фуд-корт
    - Фузилли
        -
        - Фузилли со сливочно-шпинатным соусом
    - Фул
    - Фуль медамес
    - Фундук
        -
        - Паста с цветной капустой и ореховым соусом
        - Фундук в солёной карамели
    - Фунтовый кекс (паундкейк)
    - Фунчоза
        -
        - Фунчоза с редькой и говядиной
    - Фуршет
    - Футомаки
    - Фьюжн
    - Фюме
- Х
    - Хаггис
    - Хала
    - Халава
        -
        - Индийская халава из моркови
    - Халапеньо
        -
        - Халапеньо, фаршированный сыром
    - Халасле
    - Халва
        -
        - Халва из грецких орехов

- notes
    - 1

○ 2

Кулинарная энциклопедия. Том 38. Ф—Х. Финокки – Халва

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Ф

Финокки

Блюдо итальянской и австрийской кухонь. Предварительно отваренные, а затем обжаренные в кляре ломтики фенхеля.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 фенхеля
1 стакан пшеничной муки
1,5 стакана молотых сухарей
3 яйца
1,5 стакана растительного масла
2 лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 75 ккал

• Фенхель вымыть, разрезать пополам, а затем, по желанию, на четвертинки.

• В две отдельные миски всыпать муку и сухари, добавить в каждую соль и перец, перемешать. Отдельно взбить яйца, посолить, поперчить. Обвалять кусочки фенхеля сначала в муке, а затем в яйце и сухарях.

• Растительное масло хорошо разогреть в сотейнике. Обжарить кусочки фенхеля до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

• Лимоны вымыть, нарезать дольками. Подавать фенхель с дольками лимона. По желанию, приготовить вместе с фенхелем другие овощи, например, молодую морковь, баклажаны или зелёные перцы чили.

Финская кухня

Кухню Финляндии по праву называют одной из самых здоровых. В ней можно встретить огромное количество блюд из рыбы и злаков, а также тех, в состав которых входят молоко и кисломолочные продукты. Финны предпочитают здоровые способы тепловой обработки продуктов, такие как тушение, припускание и томление. Жареных блюд в финской кухне практически нет.

Огромное количество озёр, которых в стране насчитывается около 188 тысяч, и море обеспечивают жителей страны свежайшей сёмгой, угрями, балтийской сельдью и другими видами морской и пресноводной рыбы. Её едят сырой, малосольной, копчёной и маринованной, готовят рыбные фарши и паштеты.

Мясо финны едят не так часто, как рыбу. Особенно интересны традиционные блюда из оленины и дичи, которые ведут своё происхождение из кухни саамов.

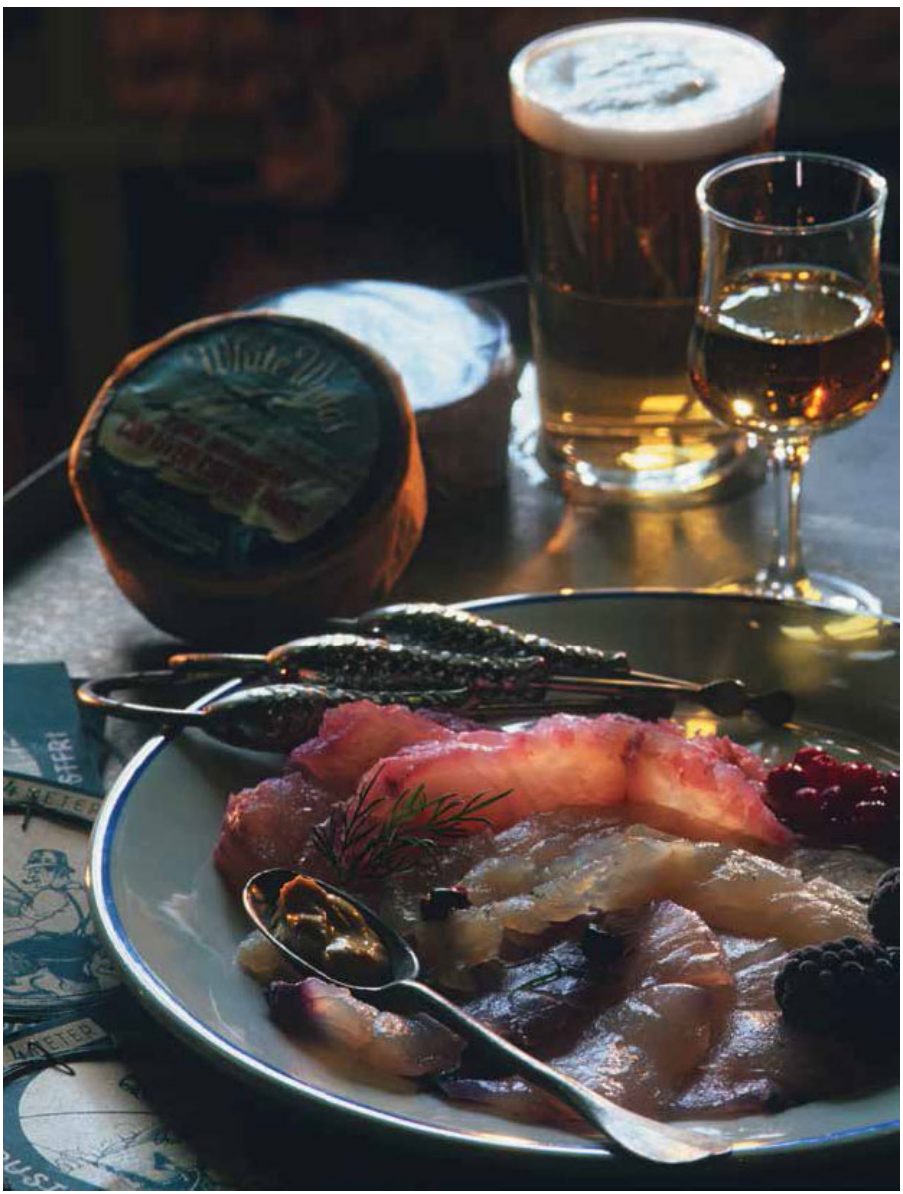
Национальной финской крупой можно назвать перловую: её чаще всего добавляют в процессе приготовления блюд. Практически ни один рецепт не обходится без сливочного масла, молока или сливок. Иногда сочетания этих продуктов с другими могут показаться несколько странными, но в результате получается очень вкусно. Широкое употребление молочных продуктов стало результатом специфики ведения сельского хозяйства. Достаточно вспомнить, что вплоть до Первой мировой войны царский Петербург 95 % сливок и 60 % масла получал от финнов. Неудивительно, что в производстве и использовании молочных продуктов финны приобрели огромный опыт.

Что касается характерных финских кулинарных приёмов, то главными из них являются вымачивание и соление. Это также обусловлено историческими причинами: для сохранения продуктов в течение длительного холодного сезона года их солили, а перед приготовлением вымачивали, чтобы вернуть первоначальный вкус. Несмотря на то, что теперь вопрос с сохранностью продуктов решился благодаря новым технологиям, кулинарные традиции остались неизменными.

Финская кухня может похвастаться и обилием необычных блюд. Часто в одном рецепте объединяются рыба и мясо или рыба и молоко. Некоторые из таких блюд имеют ритуальное значение.

Самые популярные овощи здесь – картофель, брюква и белокочанная капуста. Следует отдельно сказать о сезонных ягодах, без которых финны лишились бы огромного числа

десертов. Их употребляют со сливками, кладут в пироги и запеканки. Не менее популярными среди сладкоежек являются кисели, сладкие холодные каши, а также уникальный пасхальный десерт из солода и ржаной муки. Финны вообще предпочитают ржаную муку пшеничной. Из неё пекут хлеб и другую выпечку. А вот по части спиртных напитков жители Финляндии уступают другим народам. Традиционный напиток – это пиво. В сельской местности до сих пор повсеместно варят домашнее пиво котикалья из воды, мальтозы, сахара и дрожжей, а пальму первенства среди безалкогольных удерживает кофе.



Важнейшие блюда финской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Блины из ржаной муки.

Граавилохи – закуска из солёного лосося, аналог шведского гравлакса.

Кааливелли – капустная каша с перловкой, морковью, брюквой и молоком.

Калакейтто – рыбный суп на основе молока.

Калакукко – ржаной пирог с рыбой и беконом.

Калалаатикко – тушёный картофель с сельдью.

Калитки (карельские пирожки) – открытые круглые пирожки с различной начинкой.

Климпируока – картофельные клёцки.

Паннукакку – «ленивый блин», запекающийся в духовке.

Поркканалаттико – морковная запеканка.

Суп из лисичек – густой сезонный суп с грибами.

Сяря – томлёная баранина с картофелем.

Мямми – пасхальный десерт из ржаной муки и солода.

Мясной суп с брюквой

Хернекейтто – гороховый суп.

Чаттбуллар – рубленые котлеты.

Черничный пирог – традиционный пирог с черникой и сметанным кремом.

Финский суп из лисичек

Традиционный густой сливочный суп, для приготовления которого используют исключительно лисички. Финны, как никакой другой народ, разбираются в грибах, поэтому такой выбор не случаен. Именно лисичка считается в Финляндии «царицей грибов» и ценится за поистине деликатесный вкус.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

200 г свежих лисичек
1 луковица
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
500 мл овощного бульона
100 мл жирных сливок
зелень петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 65 ккал

• Лисички промыть, крупно нарубить. Лук очистить, измельчить.

• В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, обжаривать лук в течение 2 минут, добавить лисички. Тушить, помешивая, пока почти вся влага не выпарится.

• Добавить муку, перемешать, влить бульон. Посолить, поперчить по вкусу, варить 15 минут. По желанию пюрировать суп блендером, оставив часть грибов для украшения. Добавить сливки, проварить 5 минут, снять с огня.

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Разлить суп по тарелкам, посыпать петрушкой, подавать, по желанию украсив целыми жареными или отварными лисичками.

Финский черничный пирог

Классическая финская выпечка, пирог из рассыпчатого теста с ягодами. Чтобы смягчить кислый вкус черники, её соединяют со сметаной или сливками. Готовится пирог очень быстро и отличается нежной текстурой.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

150 г сливочного масла
200 г сахарной пудры
2 яйца
200 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
250 г сметаны
1 ч. л. ванильной эссенции
400 г свежей или размороженной черники

Калорийность: 252 ккал

• Размягчённое сливочное масло нарезать, соединить с 150 г сахарной пудры, взбить. Добавить 1 яйцо, муку и разрыхлитель теста, перемешать.

• Дно формы для выпечки смазать маслом, выложить тесто так, чтобы оно покрывало дно и края формы. Поместить в разогретую до 200 ˚С духовку на 10 минут. Достать из духовки.

• Приготовить начинку. Сметану взбить с 50 г сахарной пудры. Добавить ванильную эссенцию и яйцо, ещё раз хорошо взбить.

• Вылить начинку в форму, всыпать ровным слоем чернику, поместить в духовку на 30 минут. Затем духовку отключить, дать пирогу остыть, слегка приоткрыв дверцу.

Фиорентина

см. Стейк по-флорентийски.

Фирни

Азербайджанский классический десерт, сладкая рисовая каша. Иногда для приготовления фирни используют кукурузную муку. Родиной блюда считают Персию и Ближний Восток.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

200 г риса
1 л молока
4 ст. л. сливочного масла
щепотка молотой корицы
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 122 ккал

• Рис измельчить в муку в кофемолке.

• Молоко довести до кипения, всыпать рисовую муку, посолить, добавить сахар. Варить на среднем огне под закрытой крышкой в течение 15–20 минут, пока жидкость не выпарится. Во время приготовления периодически помешивать, чтобы смесь не пригорела у дна.

• Разложить фирни в глубокие тарелки, приправить сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей.

Фисинджан

Блюдо азербайджанской кухни, куриное мясо, тушённое с орехами. Некоторые исследователи полагают, что пришло оно из Ирана и является одним из самых древних в национальной кухне. Фисинджан традиционно подают с отварным рисом.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

1 курица (весом около 1 кг)
1,5–2 стакана очищенных грецких орехов
7–10 ягод алычи
2 средние луковицы
отварной рис для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Курицу вымыть, обсушить, разрубить на куски. Залить водой, посолить, отварить до готовности. Слить бульон, процедить и сохранить. Курицу оставить в кастрюле.

• Орехи измельчить или пропустить через мясорубку. Алычу вымыть, удалить косточки. Лук очистить, измельчить.

• Добавить орехи, алычу и лук к курице, влить немного бульона, посолить, поперчить по вкусу, тушить 1,5–2 часа.

• Подать блюдо к столу горячим с отварным рисом в качестве гарнира.

Фисташки

Небольшие орешки, плоды фисташкового дерева, относящегося к семейству Сумаховые. Обычно деревья растут поодиночке, но можно встретить и небольшие фисташковые леса. Предпочитают они обрывы и горные склоны. Ареал распространения включает в себя территорию Средиземноморья, Северо-Западной Африки, Западной, Средней и Восточной Азии, Центральной и Южной Америки.

Уже 2500 лет назад наши предки оценили по достоинству вкусовые качества фисташек. Широко применяли их на Востоке, а в Персии эти небольшие орешки считались символом богатства. Использовались и другие части растения. Листья – для приготовления лекарственных препаратов и дубления кож, производства красок для ткани. Именно фисташкам Восток обязан своими замечательными яркими по цвету шелками.

Что же касается самих орешков, то состав их можно назвать уникальным. В них содержится целый комплекс полезных веществ, причём, в отличие от других орехов, соотношение белков и жиров в фисташках сбалансировано. В состав орехов в большом количестве входит витамин Е и витамины группы В. В частности, по содержанию витамина B_6 фисташки вполне могут конкурировать с говяжьей печенью. В числе других полезных веществ витамины А и С, фолиевая кислота, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, селен и др. При этом фисташки обладают высокой энергетической ценностью, что позволяет быстро насытиться. Впрочем, стоит помнить, что высокая калорийность опасна для фигуры. Эти орешки считаются одними из лучших природных антиоксидантов, способных противостоять свободным радикалам и даже бороться с раковыми клетками. Это замечательный иммуностимулятор, улучшающий

защитные свойства организма. Фисташки полезны при туберкулёзе, желтухе, печёночных коликах, а содержащиеся в них каротиноиды способствуют улучшению функции зрения. Доказано, что орешки содержат также и сильные афродизиаки.

В кулинарии фисташки кладут в десерты, готовят на их основе мороженое, добавляют в салаты, первые и вторые блюда.

Сырная закуска с фисташками

На 12 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

40 г сыра с голубой плесенью
140 г творожного сыра
12 крупных ягод винограда
120 г очищенных фисташек

Калорийность: 251 ккал

• Сыр с плесенью раздавить вилкой, добавить творожный сыр, хорошо перемешать. Ягоды вымыть, обсушить. Фисташки нарубить.

• Каждую ягоду винограда обернуть творожной массой, сформировав шарик, обвалять в фисташках, убрать в холодильник на 30 минут. Подать к столу.

Тарт с вишней и фисташками

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

120 г сливочного масла
1,5 стакана пшеничной муки
2 ст. л. измельчённых фисташек для посыпки
свежая или консервированная вишня или черешня для украшения

Для начинки
240 г сахара
0,2 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
2 яйца
240 г очищенных несолёных фисташек
1 ч. л. ванильного экстракта
170 г консервированной вишни

Калорийность: 393 ккал

• Размягчённое сливочное масло порубить, соединить с мукой и сахарной пудрой, чтобы получилась однородная масса.

• Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто так, чтобы оно равномерно покрывало дно и края формы, разровнять пальцами.

• Поместить в разогретую до 190 °C духовку на 20 минут, пока основа для тарта не подрумянится. Достать, слегка остудить.

• Приготовить начинку: соединить сахар, муку, соль и разрыхлитель. Отдельно взбить яйца, добавить в смесь. Фисташки измельчить в пасту, добавить туда же вместе с ванильным экстрактом, перемешать. Вишню разрезать пополам, удалить косточки, положить в начинку, перемешать.

• Начинку выложить на основу, поместить в духовку, в которой предварительно уменьшить температуру до 175 °C. Выпекать 25–30 минут.

• Достать, остудить, посыпать измельчёнными фисташками, подать к столу.

Фиш энд чипс

Классическое и знаковое блюдо английской кухни. Кусочки рыбы, обжаренные во фритюре, которые подаются обязательно с картофелем фри, а также с различными необязательными добавками, например, гороховым пюре. По традиции фиш энд чипс подаётся на газете.

Кто был автором популярного в наши дни блюда, история умалчивает, но известно, что национальным его стали считать в XIX веке. Обычно фиш энд чипс готовили в небольших семейных ресторанчиках, а уже в 1860 году в восточном Лондоне открылись первые закусочные, носящие аналогичное название. К 1900 году их количество насчитывало несколько тысяч, что дало толчок к созданию Национальной федерации фритюрщиков. Во время Второй мировой войны фиш энд чипс был включён в меню британских солдат благодаря своей питательности.

Сегодня блюдо несколько утратило былую популярность, но остаётся любимым во многих странах мира и в самой Британии. А в итальянском городе Барга даже проходит ежегодный фестиваль *Fish&Chips*.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

130 г пшеничной муки
2 яйца
210 мл светлого пива
1 ст. л. рубленой зелени
6 картофелин
500 мл растительного масла
4 филе трески
соль по вкусу

Калорийность: 485 ккал

• Приготовить кляр: муку просеять, добавить щепотку соли. Желтки отделить от белков, добавить в кляр, влить половину пива, перемешать, влить оставшееся пиво, взбить, отложить на 30 минут. Белки взбить с рубленой зеленью, добавить в кляр, перемешать.

• Картофель вымыть, обсушить, разрезать пополам, а затем каждую половину на 4–5 ломтиков. Обжаривать в хорошо разогретом растительном масле до золотистой корочки 2–3

минуты. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Посолить.

• Рыбное филе нарезать кусочками, обвалять в муке, обмакнуть в кляр, обжарить в масле. Удалить излишек жира, выложив на бумажное полотенце. Подать с картофелем.

Фишбургер

Разновидность гамбургера с рыбой вместо традиционной мясной котлеты. Часто рыба для фишбургера обжаривается в кляре, но можно этого и не делать, чтобы блюдо было менее жирным и калорийным. Кроме рыбы в качестве начинки используют овощи, зелень и соус.

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

400 г рыбного филе
панировочные сухари
растительное масло для обжаривания
4 листа зелёного салата
1 помидор
4 булочки для гамбургеров
4 ст. л. соуса тартар *(см. Тартар)*
соль и перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

• Рыбное филе разрезать на 4 куска, обвалять в панировочных сухарях. Обжаривать в растительном масле до золотистой корочки с одной стороны в течение 1–2 минут. Перевернуть на другую сторону, посолить.

• Листья салата промыть, обсушить. Помидор промыть, нарезать кружочками. На разрезанную пополам булочку положить лист салата, кружочки помидора, горячий кусок рыбы, сверху выложить соус тартар. Накрыть второй половинкой булочки, подать к столу.

Фламандские галеты

Лёгкие галеты, рецепт которых, как полагают, появился во Фландрии, а затем распространился в соседних регионах, став, например, очень популярным на севере Франции. Подают их к чаю или едят как самостоятельное лакомство.

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

1 яйцо + 1 яичный желток
0,5 стакана сахара
1 стакан пшеничной муки
1 ч. л. сливочного масла
4 ст. л. миндальной стружки
1 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 383 ккал

• Яйцо и желток соединить с сахаром, растереть добела. Всыпать муку, замесить тесто. Противень смазать сливочным маслом и присыпать мукой.

• Переложить тесто в кулинарный мешок, с помощью насадки сформировать на противне ровные палочки, посыпать миндальной стружкой.

• Поместить противень с галетами в разогретую до 160 °С духовку на 10 минут. Готовые галеты переложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.

Фламбе (фламбирование)

Способ эффектной подачи блюд, хотя фламбировать можно и в процессе приготовления, чтобы вкус блюда стал более насыщенным.

При фламбировании продукт или блюдо поливают крепким алкогольным напитком и затем поджигают. Пламя быстро гаснет, а блюдо приобретает особенный вкус и аромат. Для того чтобы корочка в процессе фламбирования стала хрустящей, следует посыпать блюдо сахаром или сахарной пудрой, обычно так поступают с десертами. В этом случае в качестве алкогольных напитков используют сладкие ликёры, кальвадос или коньяк. Для мяса и дичи подойдут ром, бренди, виски, граппа или джин.

При фламбировании нужно соблюдать некоторые правила безопасности.

• Готовить блюдо в чугунной или стальной посуде с длинной ручкой.

• Использовать длинные спички.

• Продукты следует полить алкоголем и немного нагреть, а затем уже поджигать.

• Не наклоняться низко над посудой.

• Находиться вдали от легко возгораемых предметов.

Фламбирование

Бананы фламбе в карамельном соусе

На 2 порции
Время приготовления:

4 не слишком спелых обычных или 6 мини-бананов
0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока
50 мл рома или коньяка

1 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. сахара
щепотка молотой корицы

Калорийность: 198 ккал

• В сотейнике соединить сахар со сливочным маслом, прогреть до расплавления сахара и золотистого цвета карамели.

• Влить в сотейник апельсиновый сок, перемешать до однородности.

• Бананы очистить и выложить в приготовленный соус. Прогреть на слабом огне около 5 минут, аккуратно перевернув в середине приготовления.

• Влить в сковороду ром или коньяк и сразу поджечь с помощью специальной горелки или длинной спички. Дождаться, когда пламя полностью погаснет.

• Аккуратно выложить бананы на тарелки. Полить соусом со сковороды, украсить мятой и сразу подавать.

Фламенкин

(исп. *flamenquín* – маленький фламандец)

Блюдо испанской кухни. Рулет из свиного филе и омлета, начинённый хамоном и сыром. Рулет обваливают в панировочных сухарях и обжаривают во фритюре или на сковороде. Подают его с картофелем фри и майонезом или со свежими овощами.

Название блюдо получило из-за своего цвета: он напомнил испанцам золотистые волосы фламандцев, которые сопровождали короля Карла V.

Фламенкин особенно популярен в андалузской Кордове, где считается национальным блюдом.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

6 яиц
400 г свиных эскалопов
50 г сыровяленой ветчины
80 г твёрдого сыра
растительное масло для жарки
панировочные сухари
свежие овощи и зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 255 ккал

• Взболтать с солью и перцем 5 яиц и испечь на большой сковороде (желательно квадратной), смазанной растительным маслом, два омлета. Снять со сковороды и охладить.

• Свинину тонко отбить, разровнять скалкой, посолить и поперчить по вкусу. Выложить на омлеты. Ветчину и сыр тонко нарезать, выложить поверх свинины. Аккуратно завернуть рулеты. Оставшееся яйцо слегка взбить.

• На сковороде разогреть масло. Рулеты обмакнуть в яйцо, затем в сухари, обжарить со всех сторон до золотистого цвета.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Подавать к столу горячими, дополнив свежими овощами и зеленью.

Фламмкухен

Блюдо немецкой и французской кухонь, родиной которого является приграничный регион – Эльзас. Фламмкухен – это открытый пирог на тонком листе теста, который вполне можно назвать аналогом итальянской пиццы. В качестве начинки используют ветчину и сыр. Традиционно подают фламмкухен на деревянной доске, дополняя бокалом вина.

На 4 порции
Время приготовления: 0,5 часа + расстойка

200 мл тёплой воды
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
10 г свежих дрожжей
1 ст. л. оливкового масла
350 г пшеничной муки

Для начинки
2 луковицы
70 г сыра
200 г бекона
200 г жирных сливок
1 яйцо
щепотка тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 285 ккал

• Приготовить тесто. В тёплой воде растворить соль и сахар, добавить дрожжи. Оставить на несколько минут. Влить оливковое масло, всыпать муку, замесить тесто. Накрыть его чистым полотенцем, оставить на 40–50 минут.

• Для начинки лук очистить, нарезать полукольцами. Сыр натереть, бекон тонко нарезать. Переложить все ингредиенты в миску. Влить сливки, добавить яйцо, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех.

• Тесто разделить на 4 части. Каждую тонко раскатать, перенести на противень, застеленный бумагой для выпечки. Оставив немного свободного места по краям, выложить начинку, разровнять.

• Духовку разогреть до максимума, поместить в неё пирог на

10 минут.

• Разрезать фламмкухен на куски, подать горячим.

Флан

1) Классическая французская выпечка, открытый пирог. Есть два способа приготовления флана. В первом случае основу из теста выпекают отдельно и затем заполняют начинкой, а во втором и основу, и начинку выпекают одновременно. Выбор способа приготовления зависит от вида используемой начинки. Это могут быть мясо, овощи, фрукты, желе, крем, взбитые сливки и пр. Фланы получили особенную популярность в конце XVIII – начале XIX веков во Франции и Западной Европе, а также в России, где в то время кухня знати была ориентирована на французскую.

Французский лимонный флан

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин + расстойка

300 г пшеничной муки
120 г сахара
щепотка соли
1 ч. л. разрыхлителя теста
2 яйца
120 г маргарина
тёртая цедра 0,5 лимона

Для начинки
сок 1 лимона
сок 1 апельсина
цедра 1 лимона
2 яйца и 4 яичных желтка
200 г сахара
250 г жирных сливок

Калорийность: 291 ккал

• Муку соединить с сахаром, солью и разрыхлителем. Добавить яйца, маргарин и цедру лимона, замесить тесто. Завернуть в пищевую плёнку, убрать на 1 час в холодильник.

• С лимона срезать цедру, выжать сок. Из апельсина выжать сок. Яйца и желтки взбить с сахаром. Влить в смесь сливки, ещё раз взбить. Тонкой струйкой влить лимонный и апельсиновый сок, добавить цедру, хорошо перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто, распределив его равномерно по дну и краям. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут. Когда тесто подрумянится, достать и слегка остудить.

• Выложить начинку в получившуюся форму из теста. Поместить в духовку и выпекать ещё 30–35 минут. Чтобы пирог не подгорал, сверху его можно накрыть листом фольги. Достать флан из духовки, оставить на 35–40 минут. Подать к столу.

2) Десерт из заварного крема, который готовится в

специальной форме. По внешнему виду и вкусу он напоминает суфле или крем-карамель.

Флан по-бразильски

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа 10 мин

1 банка сгущённого молока
4 яйца
2 стакана молока
1 стакан воды
1 стакан сахара
сливочное масло для смазывания формочек

Калорийность: 293 ккал

• Соединить сгущённое молоко, яйца и молоко, взбить в однородную массу.

• В небольшую кастрюльку влить воду, всыпать сахар, варить, пока карамель не станет золотистого цвета.

• В смазанные сливочным маслом формочки влить по 2 ст. ложки карамели, равномерно распределив её по внутренней поверхности. Молочную смесь разлить по формочкам поверх карамели.

• Формочки поставить в глубокий противень, на дно налить воду так, чтобы она закрывала их на две трети. Поместить в разогретую до 170 °С–180 °С духовку. Готовить 50 минут.

• Достать формочки из духовки, немного остудить флан и убрать в холодильник на 1 час.

• Перед подачей перевернуть формочки, чтобы карамель оказалась сверху.

Флапджек (флэпджек)

1) Английское классическое овсяное печенье. История десерта насчитывает несколько веков. Так, ещё в XVII веке, в своей пьесе «Перикл» Уильям Шекспир упоминал об овсяных батончиках, в состав которых входили такие ингредиенты, как овсяные хлопья, кленовый сироп, сухофрукты и орехи.

Яблочно-ореховый флапджек

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

100 г сливочного масла
100 г сахара
100 г мёда
1 крупное яблоко
250 г овсяных хлопьев
0,3 стакана изюма
2 ст. л. рубленых грецких орехов
1–2 ст. л. воды

Калорийность: 420 ккал

• В небольшой кастрюле с толстым дном или сотейнике растопить сливочное масло. Добавить сахар и мёд, прогреть и перемешать до однородности.

• Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю. Всыпать овсяные хлопья, изюм и орехи, при необходимости влить воду, перемешать.

• Противень застелить бумагой для выпечки. Ложкой выложить небольшие печенья. Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 15–20 минут. Достать и дать немного застыть. Подать к столу.

2) Американские толстые блины с добавлением специй, ставшие традиционным завтраком. Употребляют их обычно, полив кленовым сиропом.

Стандартный размер флапджека – 7 см в диаметре, такой размер иначе называют «серебряным долларом». Именно такие блинчики можно отведать в большинстве американских кафе.

На 6–8 порций
Время приготовления: 40 мин

3 яйца
щепотка соли
5 ст. л. сахара
щепотка ванилина
щепотка молотой корицы
2,5 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. соды
500 мл сливок 10 % жирности
растительное масло для жарки
кленовый сироп для подачи

Калорийность: 259 ккал

• Белки отделить от желтков, взбить с солью. Желтки соединить с сахаром, ванилином, корицей, взбить. Частями добавить муку, соду, влить сливки, перемешать. В мучную смесь выложить взбитые белки, ещё раз перемешать.

• Сковороду хорошо разогреть, смазать маслом, вливать тесто и формировать круглые блинчики, обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.

• Подавать горячими, полив кленовым сиропом.

Флаутас

Блюдо мексиканской кухни. Небольшие пшеничные лепёшки (тортильи), в которые помещают мясную начинку и плотно сворачивают трубочками. После этого флаутас обжаривают в масле до хрустящей корочки. Чаще всего в качестве начинки используют говядину или курицу. Иногда в лепёшки кладут только сыр и картофель.

Флаутас с курицей и кукурузой

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

300 г куриного филе
1 банка консервированной кукурузы
150 г голландского сыра
2 зубчика чеснока
измельчённый перец чили
16 тортилий диаметром до 15 см
растительное масло для жарки
соус сальса для подачи *(см. Сальса)*
соль и перец по вкусу

Для соуса-крема
1 спелое авокадо
150 г сметаны
сок 0,5 лимона
соль по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Куриное филе отварить, разобрать на волокна.

• Кукурузу откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Сыр натереть. Чеснок очистить, измельчить. В миску с куриным филе добавить кукурузу, сыр, чеснок и перец чили по вкусу, посолить, поперчить, перемешать.

• В центр каждой тортильи выложить начинку и свернуть трубочкой. Чтобы она не раскручивалась, зафиксировать зубочисткой.

• На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить флаутас со всех сторон до хрустящей корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишек жира.

• Приготовить соус-крем. Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать. Измельчить в блендере в пастообразную массу, добавить сметану, лимонный сок и соль, ещё раз перемешать.

• Подавать флаутас с сальсой и соусом из авокадо.

Флейминг

Кулинарный термин, обозначающий нагревание бокала со спиртным напитком на специальной горелке или поджигание крепкого алкоголя в бокале. Такой приём позволяет раскрыть глубину аромата и вкуса подаваемых напитков, а также служит эффектным способом их подачи. В частности, флейминг используется при классической подаче таких напитков, как абсент и самбука, и при подаче некоторых коктейлей, например, Б-52.

Флип

Алкогольный коктейль, в состав которого входят яйца. Впервые флип стали делать в США во времена колоний. Тогда это был горячий напиток из яиц, сливок, пива и специй. Сегодня флип подают холодным в специальном высоком бокале. Для приготовления вкусного напитка важно хорошо взбить все ингредиенты.

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

5 перепелиных желтков
15 мл сахарного сиропа
45 мл тёмного рома
60 мл тёмного пива
200 г льда в кубиках
5 г тёмного шоколада (по желанию)
щепотка тёртого мускатного ореха

• Желтки, сахарный сироп, ром и пиво влить в шейкер, хорошо взболтать.
• Добавить в смесь кубики льда, ещё раз хорошо взболтать.
• Шоколад натереть на мелкой тёрке.
• Перелить коктейль в стакан хайбол или бокал мартини, посыпать мускатным орехом и тёртым шоколадом (по желанию).

Флол

Небольшие шарики из теста, армянский вариант украинских галушек, а также блюдо, в которое в качестве основного ингредиента входят галушки-флол.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 45 мин

400 г мякоти говядины
0,5 стакана мелкой пшеничной крупы
1 стакан пшеничной муки
1 средняя луковица
1 ст. л. топлёного масла
1 ст. л. томатной пасты
200 г шпината
соль и перец по вкусу

Калорийность: 67 ккал

• С мяса удалить плёнки и сухожилия, залить водой. Варить на слабом огне до готовности в течение часа. Бульон процедить, вернуть в кастрюлю. Мясо охладить, разрезать на порционные куски.

• Пшеничную крупу отварить. Добавить муку, посолить. Постепенно вливая воду, замесить крутое тесто. Разделить его на кусочки и скатать шарики размером с черешню.

• Лук очистить, измельчить. Топлёное масло разогреть, выложить лук, обжарить до прозрачности. Положить томатную пасту, перемешать, тушить 2–3 минуты. Шпинат вымыть, стряхнуть воду, крупно нарезать.

• Бульон поместить на огонь, довести до кипения, положить куски мяса. Добавить обжаренный лук и шпинат. Посолить, поперчить по вкусу. Варить 6–7 минут на среднем огне, положить флол, варить до тех пор, пока шарики не всплывут.

Флонярд

Французский десерт родом из провинции Лимузен. В качестве начинки для него традиционно используют яблоки сорта ранет. Внешне флонярд представляет собой нечто среднее между пирогом и запеканкой, а по вкусу напоминает любимую многими шарлотку.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

3 яйца
90 г сахара
70 г пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
350 мл молока
2 больших яблока, желательно сорта ранет

Калорийность: 149 ккал

• Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену. Желтки также хорошо взбить, соединить с белками, перемешать. Не прекращая взбивать, добавить в яичную массу сахар, муку, растительное масло и небольшими порциями влить тёплое молоко.

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими пластинками.

• Форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой. Тесто влить в форму, сверху выложить яблоки. Поместить в разогретую до 220 °C духовку на 30–40 минут.

• Присыпать сахаром, подать к столу.

Флорентийское печенье

Итальянское печенье с орехами, цукатами и шоколадной глазурью. Существует много вариаций печенья, некоторые готовят без добавления муки, в результате получается очень похоже на козинаки.

Флорентийское печенье служит украшением любого праздничного стола, особенно оно востребовано в период рождественских праздников.

150 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
1 яйцо
10 г ванильного сахара
50 г сахара
65 г холодного сливочного масла

Для начинки
50 г сливочного масла
10 г ванильного сахара
100 г сахара
2 ст. л. жидкого мёда
100 г очищенного и измельчённого миндаля
100 г измельчённых грецких орехов
125 мл сливок
5 капель ромовой эссенции
75 г шоколадной глазури

Калорийность: 548 ккал

• Муку соединить с разрыхлителем. Высыпать горкой на стол, добавить яйцо, ваниль и сахар. Всыпать часть муки, замесить густое тесто. Добавить нарезанное масло и оставшуюся муку. Замесить гладкое тесто. Завернуть в пищевую плёнку и убрать в холодильник на 30 минут.

• Тесто тонко раскатать, формой вырезать круглые печенья. Переложить на застеленный бумагой для выпечки противень, выпекать 5–10 минут при 200 °С.

• Для начинки в размягчённое масло добавить ваниль, сахар и мёд. Подогреть на слабом огне или водяной бане, пока масса не приобретёт коричневатый оттенок. Всыпать орехи, влить сливки, добавить эссенцию, варить до загустения.

• Печенье достать из духовки, смазать ореховой смесью,

выпекать ещё 10 минут. Остудить. Смазать с одной стороны шоколадной глазурью. Подать к столу.

Фляки

Польский суп из говяжьих рубцов. Чтобы избавиться от характерного запаха, рубцы предварительно хорошо промывают и отваривают в бульоне с кореньями. Иногда на предварительную обработку может уйти до 5 часов, но результат оправдывает затраченные усилия, так как вкус супа насыщенный и яркий. По консистенции суп получается достаточно густым, представляя собой нечто среднее между первым и тушёным вторым блюдом.

На 6 порций
Время приготовления: 4,5 часа

400 г говяжьих костей
4 л воды
1 кг говяжьего рубца
1 крупная луковица
2 крупные моркови
150–200 г корня сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. молотого имбиря
0,5 ч. л. сушёного майорана
100 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 63 ккал

• Кости промыть, залить холодной водой. Поместить на огонь, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить в течение 2 часов. Бульон процедить.

• Рубец промыть под проточной водой, положить в отдельную кастрюлю, залить водой, довести до кипения, слить воду. Ещё раз хорошо промыть.

• Залить рубец половиной костного бульона, варить 3–4 часа на слабом огне. Лук и морковь очистить.

• За 30 минут до готовности рубца положить в кастрюлю 1 морковь и 0,5 луковицы. Варить до готовности рубца, затем извлечь его и нарезать тонкими полосками, бульон вылить.

• Оставшийся лук нарезать полукольцами, морковь – тонкими брусочками. Сельдерей очистить, нарезать соломкой. Обжарить овощи в 1 ст. ложке сливочного масла.

• В оставшемся масле обжарить муку до золотистого цвета. Влить вторую половину бульона, положить рубец и обжаренные овощи. Посолить, добавить специи.

• Сыр натереть. Суп разлить по тарелкам, посыпать тёртым сыром, подать к столу.

Фо бо

Классическое блюдо вьетнамской кухни. Фо – это рисовая лапша, залитая крепким горячим бульоном, с кусочками мяса, зелёным луком и многочисленными ароматными добавками. В зависимости от того, какое мясо было использовано, различаются названия этого самого известного вьетнамского супа.

Фо бо – суп из говядины. Вьетнамцы традиционно едят фо на завтрак. Этот вкуснейший суп не только хорошо утоляет голод, но и спасает от похмелья.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

300 г говяжьей или телячьей вырезки
1 маленькая луковица
1 л крепкого мясного бульона
1 ст. л. рыбного соуса
1 палочка корицы
1–2 звёздочки бадьяна
150 г рисовой лапши
небольшой пучок зелёного лука
70 г ростков сои
небольшой пучок свежей мяты
небольшой пучок кинзы
1 маленький красный перчик чили
1–2 см корня имбиря
1–2 лайма
щепотка тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Говядину завернуть в пищевую плёнку и положить в морозилку на 30 минут.

• Лук очистить. В кастрюлю влить мясной бульон и рыбный соус, положить луковицу, корицу и бадьян, посолить и поперчить по вкусу. Довести бульон до кипения и варить на слабом огне под крышкой 20–25 минут, после чего процедить.

• Рисовую лапшу залить кипятком, оставить на 10 минут, затем воду слить. Мясо достать из морозилки и нарезать поперёк волокон очень тонкими небольшими ломтиками.

• Зелёный лук, ростки сои, мяту, кинзу и перец чили промыть.

Зелёный лук мелко нарубить. Перец освободить от семян, нарезать на колечки. Имбирь очистить и нарезать очень тонкой соломкой. Лайм промыть, разрезать на четвертинки.

• В глубокие миски выложить лапшу, нарезанные лук, имбирь, зелень и ростки сои, посыпать мускатным орехом, сверху выложить ломтики мяса. Залить кипящим бульоном, посыпать перцем чили.

• Подавать суп к столу очень горячим, с нарезанным лаймом (его сок выжимают в тарелку по вкусу).

Фокачча

(от лат. *panis focacius* – букв. хлеб, запечённый в очаге)

Итальянский плоский хлеб из дрожжевого хлеба, выпекаемый в печи или духовке на разогретом камне.

Фокаччу не только подают как обычный хлеб к различным блюдам, но и используют как основу для разнообразных сэндвичей. Вкусная и несложная в исполнении, фокачча завоевала популярность не только у себя на родине, но и по всему миру. Фокачча действительно один из старейших видов хлеба не только в Италии, но и на всей планете. Немногим более 200 лет назад в неё стали добавлять пряные травы (базилик, орегано), сыр, свежие и вяленые томаты, оливки, лук, фрукты и т. д.

В каждом регионе Италии свой традиционный способ приготовления фокаччи: *focaccia genovese* (генуэзская) – в виде тонкой лепёшки, заправленной оливковым маслом и солью, иногда с луком; *focaccia di recco* (родом из городка Рекко в Лигурии) – состоит из двух слоёв очень тонкого теста, с начинкой из сыра, копчёной колбасы; *focaccia alla barese* – типичная фокачча юга Италии, готовится со свежими помидорами и оливками; *focaccia veneta* – пасхальная сладость в области Венеция, она представляет собой булку или даже бисквит, украшенный крупинками сахара и хлопьями миндаля.

Фокачча с моцареллой и помидорами

На 4–5 порций
Время приготовления: 2,5 часа

480 г пшеничной муки
1 ч. л. морской соли
1 ч. л. сухих дрожжей
300 мл воды
1 ст. л. мёда
100 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
1 ч. л. сушёного орегано
1 ч. л. сушёного тимьяна
200 г моцареллы
10 помидоров черри
1 ч. л. кристаллической соли
листья свежего базилика для подачи

Калорийность: 298 ккал

• Муку просеять, смешать с солью и дрожжами. В тёплой воде растворить мёд, добавить 50 мл оливкового масла. Постепенно добавляя муку, замесить мягкое, липкое тесто. Миску с тестом накрыть влажным полотенцем и оставить на 1,5 часа.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Смешать 1 ст. ложку оливкового масла с чесноком, орегано и тимьяном. Моцареллу нарезать на кружочки толщиной не более 1 см. Помидоры черри разрезать на половинки.

• На присыпанном мукой столе разделить тесто на 2 равные части, из каждой сформировать лепёшки толщиной не более 1 см.

• Смазать одну из лепёшек половиной смеси масла и трав, разложить моцареллу. Сверху положить вторую лепёшку, защипать края. Смазать фокаччу оставшейся смесью масла и трав, посыпать кристаллической солью, вдавить в лепёшку половинки черри.

• Выпекать хлеб в духовке при 210 °С около 20 минут, до золотистой корочки.

• Достать фокаччу из духовки, накрыть сухим полотенцем, оставить на 30 минут.

Фольга пищевая

Тонкие листы алюминия, используемые для приготовления пищи. Привычную нам фольгу придумал швейцарец Альфред Гаучи в начале XX века. Примерно тогда же она впервые была использована в крупном промышленном производстве. В неё стали заворачивать швейцарский шоколад, спустя некоторое время – бульонные кубики. Через 10 лет алюминиевая фольга заинтересовала и производителей молочной продукции. К 1930 году каждая хозяйка в странах Европы и в США имела на своей кухне рулончик пищевой фольги. Еще через 20 лет алюминиевая фольга стала широко применяться для упаковки готовой продукции. Рынок готовой еды стал стремительно развиваться, отчасти из-за огромных возможностей хранения и упаковки продуктов в алюминиевую фольгу.

Фольга может быть разной толщины – от 0,05 мм до 0,001 мм. Чем толще фольга, тем выше температуру она выдержит. На современной кухне фольга используется для многих целей: в качестве упаковочного материала, для накрывания продуктов или в качестве основы, вместо пергамента, при их выпекании и т. п.

Фондан

(от фр. *fondant au chocolat* – тающий шоколад)

Французский шоколадный кекс с жидкой серединой. Для фондана готовится бисквитное тесто с добавлением сливочного масла и большого количества горького шоколада. Тесто заливается в формочки и запекается в духовке. Фондан считается сложным блюдом, поскольку от времени выпечки и правильно выбранной температуры выпекания полностью зависит результат. Готовый фондан при разрезании обязательно должен иметь в центре текучую текстуру.

Пекут фондан в отдельных формах, подают сразу после выпечки, пока пирожное не остыло и середина не затвердела.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

100 г горького шоколада
2 ст. л. сливочного масла + для смазывания форм
2 яйца
3 ст. л. сахара
4 ч. л. коньяка
30 г пшеничной муки
3 ч. л. какао-порошка
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 403 ккал

• Шоколад растопить на водяной бане, добавить сливочное масло, вымешивать, не снимая с огня, до однородности. Затем снять с огня и немного охладить.

• Яйца взбить с сахаром миксером на большой скорости, до увеличения массы вдвое.

• В шоколадную массу добавить взбитые яйца, осторожно перемешать венчиком. Затем добавить коньяк, просеянную муку и 2 ч. ложки какао-порошка. Вымешать венчиком до однородности. Консистенция теста должна быть как для выпечки оладий.

• Формы для выпечки кексов обильно смазать сливочным маслом, присыпать оставшимся какао-порошком. Влить в формочки тесто, не доходя до края примерно 5 мм.

• Выпекать фонданы в духовке при 180 °С в течение 6 минут. Достать формы из духовки, немного охладить, затем перевернуть каждую на отдельную тарелку и осторожно извлечь фондан.

• Подать на стол сразу.

Фондю

(от фр. *fondue* – растопленный, расплавленный, тянущийся)

Национальное швейцарское блюдо. Фондю также популярно в граничащих со Швейцарией областях Франции, Германии и Италии (в Италии оно известно под названием «фондута»).

Для приготовления фондю в специальной подогреваемой чаше – какелоне – растапливают сыр с добавлением вина и специй. Во время трапезы в полученную массу обмакивают насаженные на специальные длинные вилочки кусочки хлеба, овощей, мяса, рыбы и пр.

Фондю невероятно популярно во всём мире. Растапливать можно не только сыр, часто фондю готовят из шоколада или карамели. В Китае существует блюдо, по принципу похожее на фондю, – хо го, или «китайский самовар» – в кипящий бульон опускают маленькие кусочки мяса, затем макают в соус и сразу едят. Аналогичное блюдо есть и в японской кухне – сукияки из мраморной говядины, грибов и овощей *(см. Сукияки)*.

Шоколадное фондю

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

600 г чёрного шоколада
2 ст. л. сахарной пудры
250 мл сливок 10 % жирности
50 г сливочного масла
200 г свежей клубники

Калорийность: 489 ккал

• Шоколад разломать на небольшие кусочки, сложить в сотейник. В отдельной посуде довести до кипения сливки с сахарной пудрой и горячими влить тонкой струей в сотейник с шоколадом.

• Добавить нарезанное на маленькие кусочки сливочное масло. Перемешать до получения глянцевой массы.

• Перелить кипящую шоколадную смесь в ёмкость для фондю, поджечь спиртовую горелку и поставить на стол.

• В отдельной посуде подать промытые ягоды.

Фондю по-немецки

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 небольшая луковица
200 г копчёного сыра
200 г острого твёрдого сыра

1,5 стакана светлого пива
2 ст. л. кукурузной муки
150 мл молока или сливок
1 ч. л. горчицы
8 сосисок
4 сардельки
400 г ржаного или пшеничного хлеба без корок
ассорти маринованных овощей для подачи

Калорийность: 298 ккал

• Луковицу разрезать на две части, хорошо натереть ими кастрюльку для фондю изнутри.

• Копчёный и острый сыр натереть на тёрке. В кастрюльку влить пиво, довести до кипения. Добавить измельчённый сыр, перемешать до его полного растворения.

• Муку развести небольшим количеством молока или сливок, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки. Долить остальное молоко или сливки и, не переставая помешивать, влить в кастрюльку с пивом и сыром. Добавить в сырный соус горчицу и, постоянно помешивая, довести сырную массу до состояния однородного крема. Держать кастрюльку с соусом над горелкой со слабым огнём, периодически помешивая.

• Сосиски и сардельки нарезать небольшими кусочками, хлеб нарезать крупными кубиками (по желанию можно немного подсушить его в духовке). Кусочки сосисок, сарделек и кубики хлеба накалывать на длинные вилочки и обмакивать в сырный соус.

• К фондю рекомендуется подать ассорти из мелких маринованных овощей: жемчужного лука, мини-початков кукурузы, корнишонов и т. п.

Фонтина

Итальянский полутвёрдый сыр. История этого сыра началась в XII веке, когда жители Альп решили приготовить особым образом сыр из коровьего молока. Своё название сыр получил только в XVII веке. По одной версии, название происходит от итальянского *fontina* – «плавление». По другой версии, когда исследователи нашли первые письменные упоминания о сыре фонтина в монастырских бумагах Гран-Сан-Бернардо, там была описана семья по фамилии *de Funtina*, которая готовила особый сыр. Позже из-за неправильной транскрипции название трансформировалась в *de Fontina*.

Сыр фонтина с 1996 года имеет статус продукта с защищённым происхождением, о чём свидетельствует круглая печать на каждой головке сыра. На печати изображён стилизованный символ Альп – швейцарская гора Маттерхорн. Если печати нет, значит, сыр не настоящий.

Сыр фонтина готовят из цельного молока коров Вальдостанской породы. Молоко должно быть доставлено на производство не позднее 2 часов после дойки. Сырьё нагревается до 36 °C, затем заквашивается сычужными ферментами. После формируют головки и оставляют созревать до полугода. В результате получается светло-жёлтый сыр эластичной консистенции с мелкими дырочками. Корка плотная, от светлого до тёмно-каштанового цвета, по ней определяют, как долго сыр созревал.

Как правило, сыр фонтина подают в качестве закуски или десерта с красным вином. Более выдержанный сыр хорошо плавится и используется в национальных блюдах региона Валь Д'Аоста и Пьемонта. Также именно из-за хорошего плавления

фонтину используют для приготовления фондю, соусов и в качестве приправы к супам.

Форель

Рыба семейства лососёвых. Форель населяет моря, реки, ручьи, особенно любит горные, с прохладной водой. Цвет мяса форели бывает разным: белый, желтоватый и розовый. Цвет зависит от места обитания рыбы.

Форель – древнейшая из известных рыб. Ловят и готовят её многие тысячелетия. Часто форель становилась не только едой, но и частью культуры. В Европе некоторые богатые и знатные семьи имеют на своём гербе изображение форели. Ловлю форели описали многие зарубежные и российские авторы – Хемингуэй, Аксаков, Астафьев. Форель часто становилась объектом изобразительного искусства.

Наиболее широко распространена форель в США и Норвегии, странах, в которых очень популярна спортивная форелевая рыбалка. На территории Европы её можно встретить в горных или лесных реках (ручьях), с быстрым течением, вода которых богата кислородом. Много форели в Онежском и Ладожском озёрах. На особом месте стоит высокогорное озеро Севан в Армении – там водится вид форели – ишхан *(см. Форель севанская)*. Богаты форелью глубоководные водоёмы Кольского полуострова. Много форели в прибалтийских странах, где она обитает в реках, впадающих в Балтийское море.

Калорийность у форели низкая, всего 97 ккал на 100 г. Однако в ней много жирных ненасыщенных кислот Омега-3 и Омега-6 и высокое содержание цинка. Первое полезно для женщин, второе – незаменимо для мужского здоровья. Форель богата витамином B_{12}, а также витаминами D и A. Они отлично растворяются в жирах, что при правильном употреблении помогает понизить уровень вредного холестерина. В форели содержатся практически все известные на данный момент незаменимые и заменимые аминокислоты. Уникальность данной рыбы состоит ещё и в том, что в ней полезные вещества идеально сбалансированы, как ни в одном другом продукте.

К сожалению, сегодня практически подавляющая часть форели выращивается на рыбных фермах, где широко используются антибиотики, а для придания мясу более привлекательного цвета – синтетические красители. Естественно, это негативно сказывается на качестве мяса.

Форель радужная

Рыба и её икра считаются одним из самых вкуснейших и изысканных деликатесов. Мясо форели нежное и очень вкусное, у речной форели мясо белое или кремовое, а у морской – розово-оранжевое. Особый вкус рыбе придает межмышечная прослойка, которая является самой полезной ее частью. Даже форель, выращенная на фермах, считается деликатесом, а та, которая ловится в естественной среде, холодных горных реках, ручьях и озёрах, высоко ценится в кухнях всего мира. В странах Западной Европы форель любят жарить на гриле и барбекю, варят из неё супы. На Кавказе форель готовят с вином, пряностями, лимонным и гранатовым соком, фаршируют орехами и фруктами. В японской кухне популярна свежая форель – там её готовят на пару, гриле, жарят на сковороде, но редко используют для приготовления суши. Японские кулинары вообще относятся к лососёвым не так, как в западных странах. Лосось в Японии любят, но там из него обычно не готовят суши, роллы, сашими, как делают на Западе, а солят, консервируют и коптят. Особых различий между форелью, неркой, чавычёй, кижучем и другими видами лососей японцы тоже не делают.

Форель в кулинарии универсальна. Лучше всего её вкусовые свойства раскрываются после обработки на гриле. Из форели получается жирный и ароматный бульон, а для приготовления вторых блюд часто используют филе форели.

Форель севанская (ишхан)

Форель, обитающая только в одном месте на Земле – в армянском озере Севан. Ишхан – очень крупная рыба. Считается, что она появилась здесь во времена, когда жили динозавры, и с тех пор практически не изменилась. Севанская форель – национальное достояние Армении и основная промысловая рыба озера Севан. Однако из-за снижения уровня озера и привнесения в него других, не свойственных для него рыб, сегодня ишхан занесён в Красную книгу Армении.

Ишхан был заселён в киргизское озеро Иссык-куль, где сегодня активно размножился, причём некоторые особи достигают 1,5 м в длину и весят до 30 кг.

Различают 4 подвида ишхана, они отличаются цветом мяса и массой. С кулинарной точки зрения все севанские форели – благородный продукт. Вкус этой форели практически невозможно испортить.

Ишхан в вине

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 выпотрошенные тушки ишхана общим весом около 1 кг
1 ч. л. растительного масла
1 лимон
4–5 луковиц шалота
3 ст. л. мелко нарубленного эстрагона
1 помидор
10–12 горошин чёрного перца
1 ст. л. соли
2 веточки тимьяна
2–3 веточки кинзы
1 стакан сухого белого вина
1 стакан гранатового сока

Калорийность: 91 ккал

• Рыбу промыть, просушить полотенцем. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в неё рыбу.

• Лимон нарезать тонкими кружочками, по несколько штук вложить в брюшко рыб, остальные разложить произвольно.

• Лук очистить, мелко нарезать. Выложить его поверх рыбы. Посыпать рыбу эстрагоном. Добавить в форму нарезанный помидор.

• Всыпать в форму перец и соль. Выложить тимьян и кинзу.

• Смешать вино и гранатовый сок, влить в форму, стараясь пролить смесью рыбу.

• Накрыть форму фольгой, запекать в духовке при 180 °С около 15 минут.

Форель морская

Имеет более насыщенный красный цвет и более яркий вкус. Рыба не имеет резкого запаха, что нравится особо взыскательным гурманам.

Запеканка из форели с брюссельской капустой

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 стейка или филе морской форели
2 картофелины
300 г брюссельской капусты
1 маленькая луковица
1 морковь
1 ст. л. оливкового масла
0,5 ст. л. сливочного масла
2 крупных яйца
150 мл жирных сливок
300 г филе форели
80 г зелёного горошка
дольки лимона для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 115 ккал

• Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. С кочанчиков брюссельской капусты удалить увядшие листочки, кончиком острого ножа сделать крестообразные надрезы со стороны стебля. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками.

• Картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности в течение 15 минут, слить воду.

• На оливковом масле спассеровать лук до мягкости, затем добавить морковь и обжаривать около 7 минут.

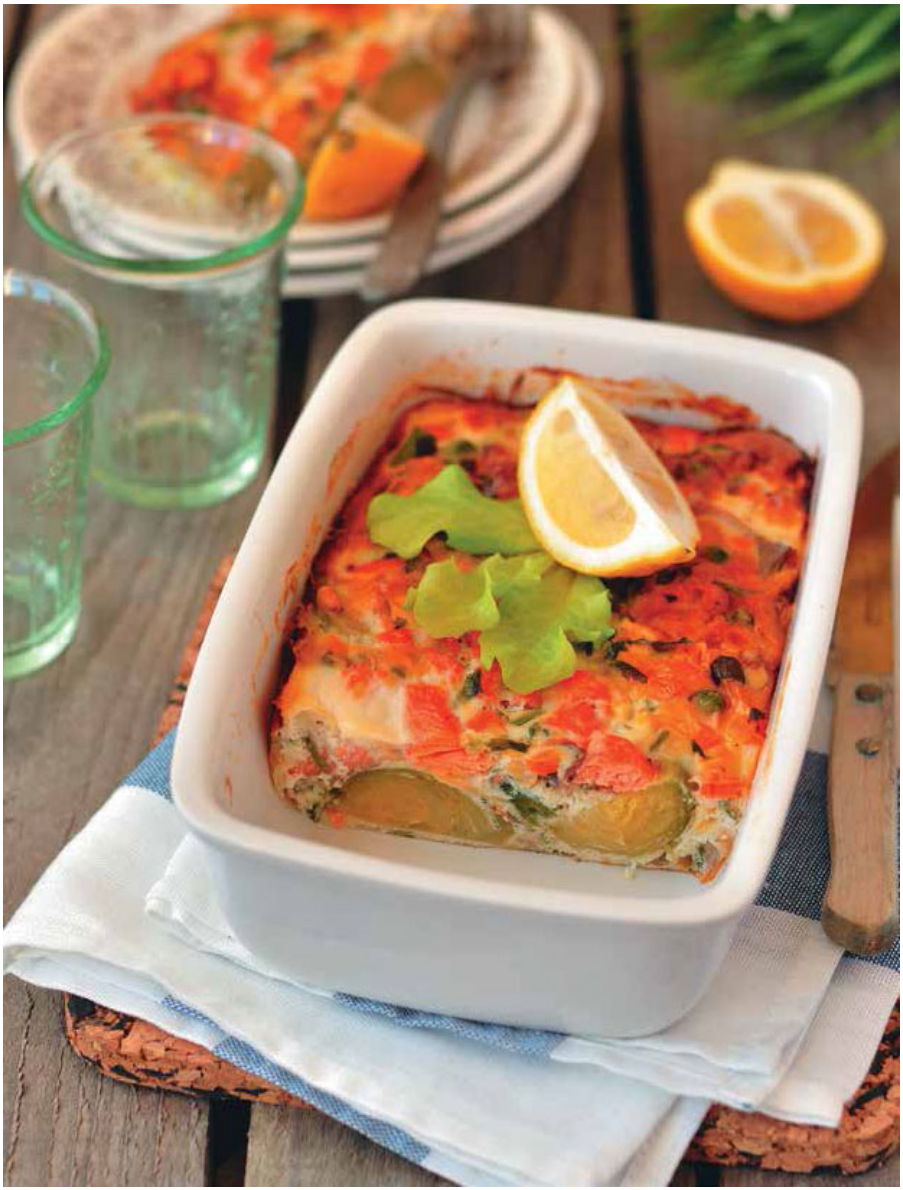
• В кастрюле с подсоленной водой бланшировать

брюссельскую капусту 3–4 минуты, затем сразу переложить в холодную воду.

• Слегка смазать сливочным маслом форму для запекания и выложить на дно разрезанные пополам кочанчики брюссельской капусты и отварной картофель.

• Яйца взболтать вилкой со сливками, добавить соль и перец по вкусу.

• Рыбу нарезать средними по размеру кусочками, удалить все косточки. Выложить рыбу и зеленый горошек в форму, залить яично-сливочной смесью и поместить в духовку, нагретую до 200 °С, примерно на 12 минут, до готовности рыбы. Перед подачей дать немного остыть. Подавать с дольками лимона.



Форель речная (радужная)

Долгое время считалась ближайшим родственником атлантического лосося – сёмги, но последние исследования показали, что она ближе по происхождению к тихоокеанским лососям: горбуше, кете и др. Радужная форель уже много лет является важным объектом культивирования.

Большая часть радужной форели в России – норвежская, хотя есть и отечественная, например, выращенная в Карелии. Её продают в мороженом, солёном и копчёном виде.

Кожа свежевыловленной пресноводной форели, если её замариновать в уксусе, становится удивительного голубого цвета – это её свойство используется для приготовления оригинального блюда, которое так и называется – «голубая форель».

Радужная форель с чесночной заправкой

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 небольших форели по 300 г
2–3 ст. л. растительного масла
10–12 зубчиков чеснока
100 мл воды
соль по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Форель выпотрошить, почистить, вымыть и обсушить.

• В сковороде хорошо разогреть растительное масло. Выложить рыбу, жарить с обеих сторон до готовности около 6–7 минут.

• Чеснок очистить, тщательно истолочь с солью, затем развести кипячёной водой до состояния негустой сметаны.

• Готовую форель выложить на блюдо и залить чесночным соусом.

• Перед подачей выдержать 5 минут.

Форикол

Блюдо норвежской кухни, баранина, тушённая с капустой. Для приготовления форикола необходимо использовать как можно более жирную баранину, чтобы капустные листья хорошо пропитались вытопленным жиром. Это блюдо традиционно готовится в сентябре, когда наступает «сезон молодой баранины». Последний четверг сентября в Норвегии считается Национальным днём форикола.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа 20 мин

1 кг жирной баранины с косточкой
1 средний кочан капусты (около 600 г)
3 ч. л. чёрного перца горошком
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Мясо промыть, дать стечь воде, нарезать на куски среднего размера. Капусту очень крупно нарезать, отделить кочерыжку.

• На дно глубокой кастрюли выложить слой капусты, на него – слой мяса. Посолить, положить часть горошин перца. Вновь выложить слой капусты и слой мяса, посолить и добавить оставшийся перец.

• Влить в кастрюлю холодную воду на две трети её объёма, довести до кипения и тушить на слабом огне не менее 2 часов.

• Подать форикол к столу горячим.

Форма для выпечки (запекания)

Предмет кухонной утвари, применяемый для выпечки и запекания. Обычно формы представлены в трёх классических материалах: металлические, стеклянные и керамические. Большинство металлических форм сделаны из алюминия, причем часто они снабжены антипригарным покрытием. Лучший результат дают формы из более светлого металла – нагрев в них происходит медленнее, чем в тёмных. К металлическим формам также можно причислить и одноразовые формы из алюминиевой фольги – касалетки, в них, как правило, готовят блюда, предназначенные для транспортировки. Следует отметить, что в металлических формах нельзя нарезать изделия ножом, велик риск их проткнуть (если это одноразовая форма) или поцарапать покрытие.

Стеклянные формы наиболее распространённые и дают более предсказуемый результат, стекло нагревается довольно медленно, поэтому продукт хорошо пропекается и постепенно подрумянивается. Процесс выпечки занимает немного больше времени, коме того, прозрачные стеклянные формы дают возможность видеть, насколько подрумянилось дно. Минусом таких форм является только то, что они не подходят для выпечки бисквитов и приготовления омлетов.

Керамические формы соединяют в себе плюсы и стекла, и металла – они медленно и равномерно нагреваются, подобно стеклянным, и в то же время обеспечивают красивую подачу выпечки. Большинство керамических форм можно использовать и в духовке, и в морозильной камере. Это незаменимое преимущество, если вы хотите приготовить что-то заранее. Если вы замораживаете пирог перед выпечкой, очень важно, чтобы форма при попадании из морозильника в духовку выдержала перепад температур.

В последнее время появились и стали популярными силиконовые формы для выпечки. Диапазон температур, при которых эти формы могут использоваться, поразительно широк: от – 60 °С до +230 °С, что позволяет их применять в морозилке, духовке и аэрогриле. В одной и той же форме можно испечь пирог, пиццу, а также приготовить торт или мороженое. Любая выпечка никогда не пригорит в местах соприкосновения с силиконом. Благодаря его гибкости и мягкости на силикон легко наносятся рельефные рисунки, за счёт которых торт или пирог уже не будет нуждаться в дополнительном украшении и оформлении. К недостаткам силиконовых форм можно отнести лишь то, что этот мягкий материал плохо держит форму, неудобно наливать тесто и переносить его в духовку, держа за бортики. Однако часто такие формы снабжаются специальным металлическим приспособлением-держателем.

Отдельный вид формы для выпечки – форма для кексов (маффинов), представляющая собой род противня с углублениями (как правило, круглой формы). Для персональной подачи в углубления формы вкладывают индивидуальные бумажные «стаканчики».

Форма для льда

Предмет кухонной утвари, применяемый для изготовления льда в домашних условиях. Как правило, такие формы изготавливают из силикона или твёрдого пластика. Кроме льда в таких формах можно замораживать любые жидкости. Так можно приготовить ароматизированное масло, винные кубики, кубики из замороженного сока для коктейлей и т. д.

Форма для торта

Предмет кухонной утвари, применяемый для приготовления коржей торта. Формы для тортов могут быть цельными, разъёмными или регулируемыми. Цельные формы, как правило, изготавливают из металла. Такие формы необходимо обильно смазывать маслом.

Разъёмные формы могут быть как квадратной, так и круглой формы. Они состоят из бортов с замком и дна. Такие формы также изготавливаются из металла. Из разъёмной формы коржи проще извлечь.

Регулируемая форма для выпечки торта представляет собой кольцо с замком, который позволяет изменять диаметр выпекаемого изделия.

Формочки для печенья

Приспособления для формирования, приготовления и/или выпечки штучных изделий. Как правило, такими формами пользуются для приготовления печенья, также их можно использовать для изготовления пончиков и пр.

Формочки для печенья могут быть в виде разных фигурок с острыми краями, для удобного нарезания теста. Также формочки могут быть в виде небольших фигурных чашек, в такие формы вливают более жидкое тесто или используют их для выпечки изделий из творожного мягкого теста.

Форшмак

(от немец. *vorschmack* – «закуска»)

Холодная закуска из рубленой сельди или горячая закуска из мяса, запекаемого с картофелем, сметаной, луком и перцем. В прусской и шведской кухнях форшмак – горячая закуска. К классической еврейской кухне относится лишь холодный форшмак из сельди.

В современной еврейской кулинарной терминологии форшмак значит «закуска», «еда перед едой», «предвкушение». Первые упоминания о нём относятся к началу XVIII века, хотя само блюдо появилось раньше, вероятно, в конце XV века.

Рецептов форшмака в еврейской кухне существует великое множество, например, его делают не только из сельди, но и из солёной тюльки или мойвы. Классический еврейский форшмак подают на овальном блюде.

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

4 филе сельди пряного посола
500 мл молока
1 крупное кисло-сладкое яблоко
2 небольшие луковицы
1 небольшой пучок зелёного лука
3–4 ломтика белого батона без корочки
3 яйца, сваренных вкрутую
1 ст. л. неострой горчицы
2 ст. л. винного или яблочного уксуса
2 ч. л. сахара
4 ст. л. растительного масла
молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Филе сельди замочить в стакане молока на 1–2 часа, отжать и пропустить через мясорубку.

• Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Лук очистить, мелко нарезать. Зелёный лук промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.

• Белый хлеб размочить в оставшемся молоке, отжать и пропустить через мясорубку с яблоком и луком, затем смешать с сельдью и прокрутить через мясорубку ещё раз. Хорошо

перемешать.

• Яйца очистить, белки мелко нарубить, соединить с фаршем. Добавить в форшмак горчицу и уксус, хорошо вымешать. Яичные желтки хорошо растереть с сахаром и растительным маслом, добавив чёрный перец по вкусу. Соединить с форшмаком.

• Выложить форшмак на плоскую тарелку, придать форму овала или прямоугольника, при желании посыпать раскрошенными яичными желтками и зелёным луком.

Фрайт

Способ варки в перенасыщенном соляном растворе. Таким образом готовят, как правило, картофель, но также его можно применить и для свёклы, брюквы, редьки или тыквы.

Картофель, приготовленный этим способом, никогда не разваривается и по вкусу напоминает запечённый в золе костра. Продукт получается более плотным, что удобно для приготовления салатов. Горячий картофель очень быстро остывает, покрываясь кристаллической соляной коркой, в таком виде он может храниться вне холодильника до 5 суток. Очищенный картофель фрайт совсем не солёный, вся соль остаётся на кожуре.

Концентрация соли для раствора фрайт: 350–400 г на 1 л воды; для раствора лучше использовать каменную или морскую соль, а не соль экстра.

Такой способ приготовления картофеля существует на Канарских островах уже более 400 лет, и ещё в начале прошлого века его готовили просто в солёной морской воде. Позже способ был перенят испанцами, которые заменили природную воду на концентрированный раствор пищевой соли. Сейчас данная техника варки картофеля стала общераспространённой.

Картофель фрайт с соусом мохо пикон

(блюдо испанской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 кг некрупного картофеля
350 г соли
5 небольших перчиков чили
1 головка чеснока
1 ст. л. зиры
1 ст. л. молотой паприки
5–6 ст. л. винного уксуса
5–6 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 85 ккал

• Картофель замочить в тёплой воде на 15 минут, затем тщательно промыть при помощи мягкой щётки. Выложить

картофель в кастрюлю, залить водой так, чтобы она лишь покрывала клубни, всыпать соль.

• Отваривать картофель до готовности в течение 30 минут, затем воду слить, картофель обсушить. Перчики чили очистить от семян, мелко нарезать. Головку чеснока разобрать на зубчики, очистить, измельчить. Истолочь в ступке перец чили, чеснок, кумин и паприку. Помешивая, добавить в ступку уксус и масло до образования жидкого соуса.

• Подавать картофель в мундире к столу горячим. Соус подать отдельно.

Фрамбуаз

Ряд алкогольных напитков, производимых из малины одноимённого сорта.

Малина сорта Фрамбуаз известна в Европе со времён Средневековья, кусты этого сорта обладают особенными качествами – выживают в тяжёлых условиях, хорошо плодоносят независимо от погоды, а ягоды этого сорта, как правило, очень крупные и ароматные. Благодаря целебным свойствам, из малины этого сорта стали делать всевозможные настойки с добавлением виноградного вина или какого-либо другого алкоголя. В зависимости от рецепта, крепости и технологии производства в разных областях Европы стали появляться различные малиновые алкогольные напитки. Имеются сведения, датированные XVI веком, что врачи рекомендовали пациентам принимать для лечения настойку на малине Фрамбуаз.

В XVIII веке напитки фрамбуаз производили практически во всех европейских странах. Сегодня малиновый алкоголь изготавливают только во Франции. Здесь существует водка фрамбуаз, бренди фрамбуаз, ряд вин и ликёр фрамбуаз. С последним часто приготавливают коктейли фрамбуаз, просто смешивая его с шампанскими или игристыми винами.

В Бельгии также производят особый вид пива фрамбуаз, после уваривания и охлаждения солода его смешивают с малиновым соком. Однако для производства такого напитка

практически не используется малина сорта Фрамбуаз.

Франжелико

Известный во всём мире итальянский ореховый ликёр. Впервые напиток был изготовлен более 300 лет назад на севере Италии. Жившие в этих горах бенедиктинцы стали использовать местные лесные орехи и травы для создания нового эликсира. Позже его назвали именем создателя – монаха-отшельника, искавшего в этих горах рецепт знахарского зелья.

Современная бутылка франжелико – напоминание о тех временах. Подпоясанная пеньковой веревкой, она повторяет силуэт средневекового монаха, скрывавшего лицо под длинным капюшоном балахона.

Крепость ликёра 28°. Итальянцы пьют его с кофе, со льдом или в составе оригинальных коктейлей. В других странах он активно используется как для десертных блюд, так и для приготовления мяса. За пределами Италии его часто называю «ликёром домохозяек».

Франжипан

Ореховая масса или ореховый крем с миндалём. Франжипан используют для начинки кондитерских изделий, по сути, это смесь молотого миндаля с заварным кремом.

Термин «франжипан» впервые встречается во французской поваренной книге в 1674 году, так назывался пирог с заварным кремом, приправленный толчёным миндалём или фисташками.

В середине XVIII века, также во Франции, появился особый крем с молоком и орехами, которым начиняли выпечку или выбирали в качестве соуса птице.

Сегодня франжипан используют как начинку в тартах, булочках, корзиночках, иногда и как самостоятельную выпечку, он популярен во многих кухнях, например, в австралийской. На праздник Богоявления французы готовят «Пирог волхвов» – из слоёного теста с начинкой из франжипана. В выпечку кладут монетку или боб, и тот из детей, кому попался «клад», становится «королём» на весь следующий год.

Пирог с начинкой из франжипана

Пирог из слоёного теста с франжипаном

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

125 г сливочного масла
125 г сахара
125 г очищенного миндаля
3 яйца
1 упаковка готового слоёного теста
сливочное масло для смазывания противня

Калорийность: 498 ккал

• Приготовить начинку. Растереть размягчённое сливочное масло с сахаром, добавить растолчённые миндальные орехи, 2 яйца и 1 белок. При помощи венчика активно взбить крем до однородной массы.

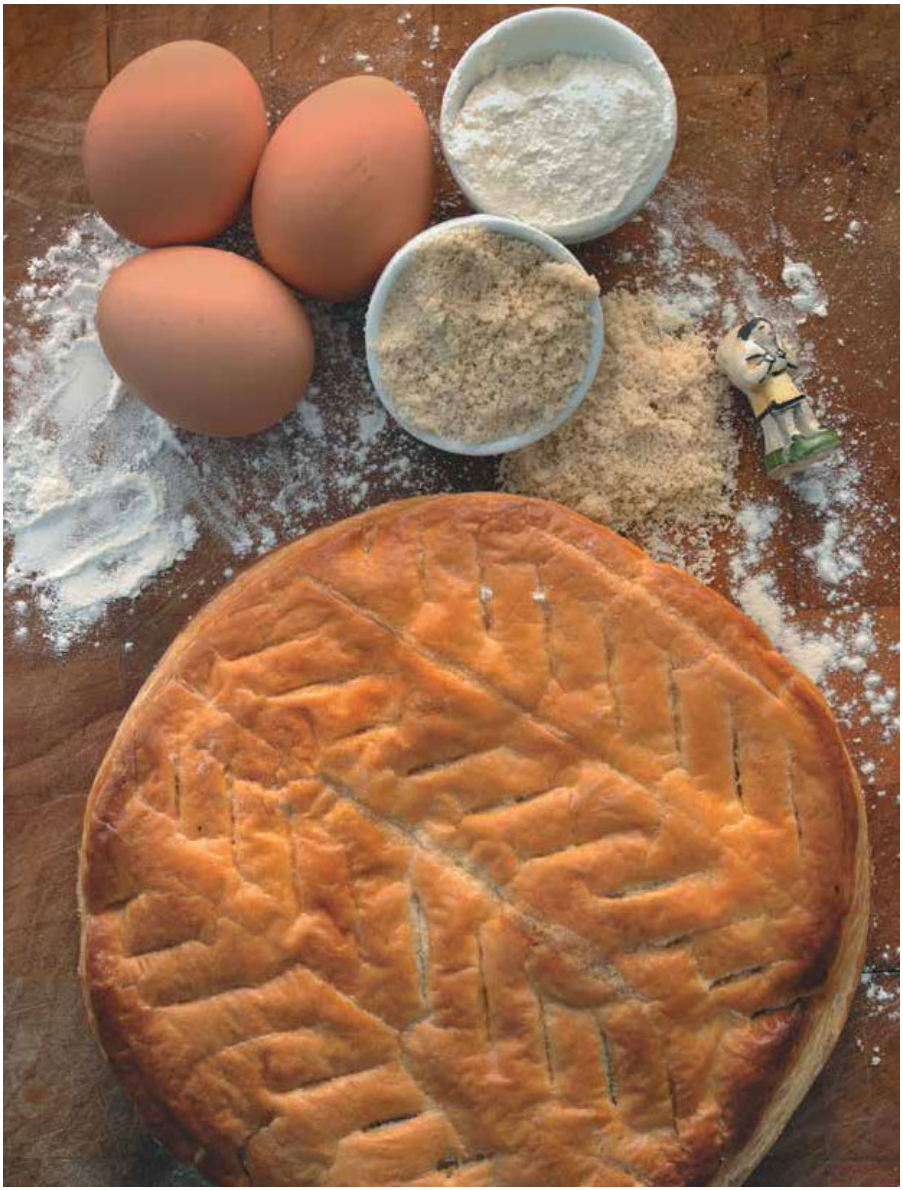
• Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, при помощи тарелки диаметром 30–32 см вырезать 2 круга.

• Один круг выложить на смазанный сливочным маслом противень. Сверху выложить начинку. Смазать края теста водой и накрыть начинку вторым кругом теста, плотно защипать края.

• Оставшийся желток взбить вилкой, смазать им пирог со всех сторон.

• Выпекать пирог в духовке при 220 °С 40 минут.

• Подать пирог на стол тёплым.



Франсезинья

Португальский бутерброд. Это самый знаменитый рефрен классического французского сэндвича крок-месье. Португальская версия больше, сытнее и намного калорийнее. Придумал блюдо в 60-х годах прошлого века португалец Даниэл да Силва. Он некоторое время прожил во Франции, очень полюбил вкус небольших сэндвичей и крайне негодовал по поводу их маленького размера. Приехав на родину, он попытался повторить рецепт, много экспериментировал и в итоге получил блюдо, ставшее символом города Порту и своеобразным ритуалом для его жителей. Франсезинью подают с картошкой фри и бокалом пива.

Португальский бутерброд готовят в особом соусе, о котором до сих пор ведутся споры, так как Да Силва не оставил его точного рецепта. Сегодня каждый повар готовит тот соус, который ему нравится. Одно неизменно – в соус всегда входят пиво и помидоры.

В Португалии можно купить готовый соус для франсезиньи, но признаком высшего кулинарного мастерства считается собственный, оригинальный его рецепт.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 ст. л. растительного масла
16 ломтиков пшеничного хлеба для тостов
4 готовые отбивные из свинины
8 ломтиков ветчины
8 тонких ломтиков сыра эмменталь
4 яйца

Для соуса
200 г томатного соуса
100 мл тёмного пива
2 ст. л. портвейна
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
щепотка молотой корицы
щепотка молотой гвоздики

Калорийность: 289 ккал

• Смазать маслом глубокую форму для запекания. Выложить на неё 4 ломтика хлеба.

• Поверх хлеба положить отбивные, накрыть сверху хлебом, затем выложить по 1 ломтику ветчины, снова накрыть хлебом, вновь положить по 1 ломтику ветчины, накрыть сэндвичи оставшимся хлебом.

• На оставшемся растительном масле поджарить яичницу из 4 яиц. На каждый бутерброд выложить по 1 яйцу. Накрыть каждый 2 ломтиками сыра так, чтобы покрыть и его бока.

• Приготовить соус. Влить томатный соус в глубокий сотейник и подогреть на слабом огне, снять с плиты и смешать с тёплым пивом и портвейном, вымешивать до однородности. Приправы и специи истолочь в ступке до однородной массы. Соус вновь поставить на огонь, добавить пряную смесь и прогреть. Перемешивая венчиком, охладить соус и залить им сэндвичи.

• Запекать франсезинью в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут, подать на стол горячей.

Французская заправка

см. Винегрет.

Французская кухня

Французы происходят от галльских племён, а традиционная кухня галлов в основном была представлена жаренным на вертеле мясом и немногими вариантами приготовления овощей. В то время, когда галлы попали под протекторат римлян, разница между их кухнями и способами приготовления была столь существенной, что стала основанием даже для военных сражений.

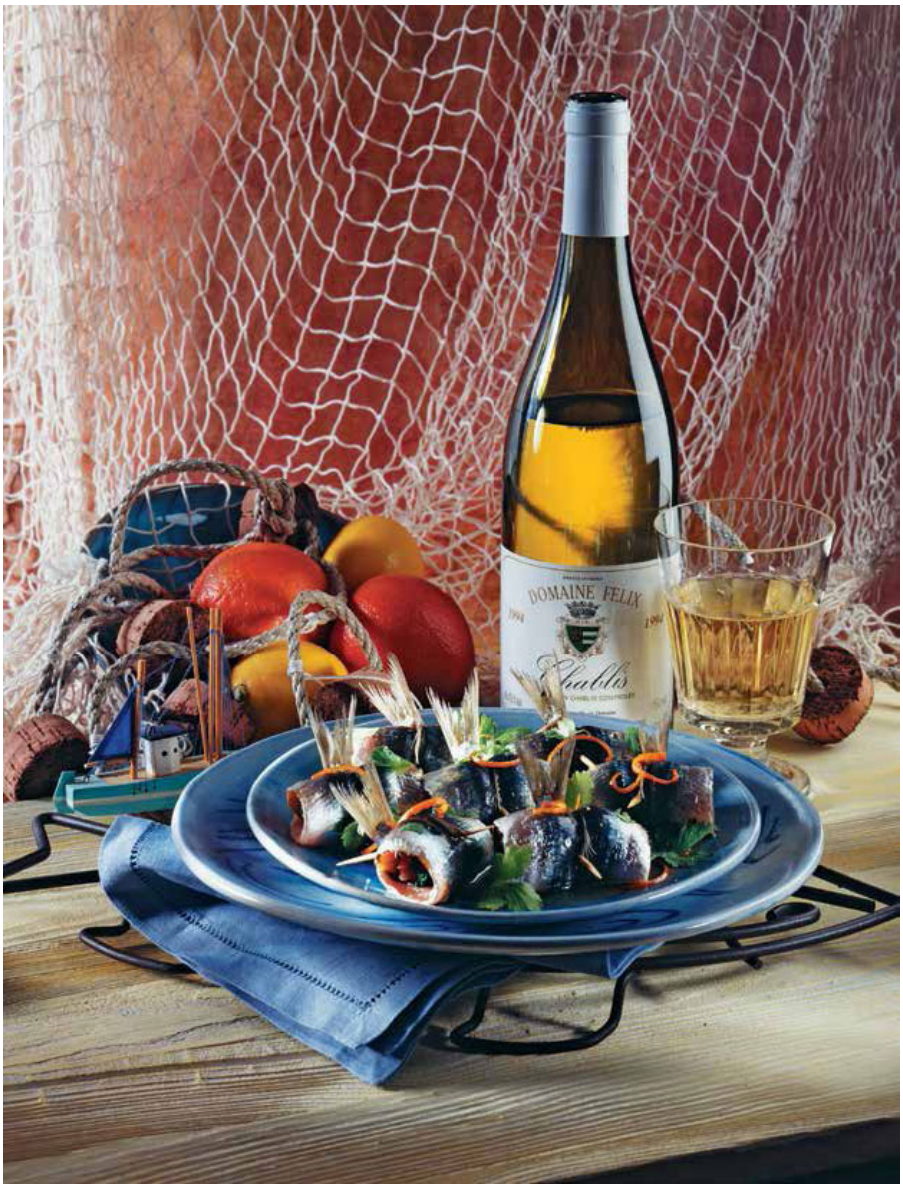
Французская кухня – единственная в мире, которая практически не переняла кулинарные привычки соседей. Всё её развитие происходило изнутри, и в основном шло от королевского двора. Екатерина Медичи, Бурбоны, Франциск I – величайшие особы, многие из которых не были французами по рождению, сформировали то, что дало начало современной «высокой» кухне Франции.

Только во французской кухне есть чёткое разделение двух несовместимых слоёв – аристократическая кухня и кухня простолюдинов. Разделение, начавшееся ещё в XV веке, сегодня заметно как никогда. Французские изысканность, роскошь, многовкусие – то, что сформировало и продолжает формировать кухни многих стран. Стараясь угодить знати, французские повара придумывали новые способы обработки продуктов, новые блюда, новые сочетания вкусов. При этом общее понятие французской кухни – это то, что практически никто за пределами Франции объяснить не может. Многочисленные рестораны французской кухни по всему миру предлагают разные блюда, их сочетания и вкусы, но при этом меню в них может существенно отличаться.

В XVIII веке Франция стала занимать одну из ведущих ролей в Европе, вследствие чего французская кухня распространилась среди всей европейской аристократии. Французские кулинары высоко ценились при дворах других стран, так как умели почти до неузнаваемости изменить вкус продукта сочетаниями различных ингредиентов и создать роскошную сервировку стола. Всему миру известны имена выдающихся французских кулинаров: Саварена, Дюглере, Эскофье, Карена. Свой опыт великие мастера передавали в книгах. Карен составил книгу «Искусство французской кухни», а Эскофье издал кулинарную книгу, содержащую более 1000 рецептов, где описал многочисленные тонкости приготовления пищи.

Французская кухня всегда была примером совершенства в искусстве кулинарии, поэтому её лексикон органично вошёл в терминологию многих национальных кухонь. Десятки слов – ресторан, гарнир, омлет, соус, антрекот, лангет, майонез, суфле и

пр. – происходят именно из французского языка. Французы расценивают кулинарию как искусство, а известных поваров называют поэтами. Они считают, что готовые рецепты служат лишь основой для приготовления пищи, используя которую, каждый повар может привнести что-то своё и тем самым сделать свои блюда отличными от блюд такого же названия, подаваемых в других домах или ресторанах.



Сами французы делят свою кухню на *cuisine regionale* – региональная кухня; *cuisine bourgeose* – общераспространённая

французская кухня и *haute cuisine* – чрезвычайно изысканная, «высокая» кухня. Самый известный пример первой – кухня Прованса. Вторая известна хорошо знакомыми нам блюдами – бульоном, соусом винегрет, майонезом и пр. Третья, как правило, представляет собой ресторанную кухню. Именно блюда третьей категории создали миф о сложности и экстравагантности французских блюд.

Как и каждая кухня, французская имеет несколько характерных особенностей, среди которых можно выделить основные:

• Активное использование виноградного вина, коньяка и ликёров в приготовлении самых разнообразных блюд. Вино при этом, как правило, подвергается значительному выпариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придаёт пище неповторимый привкус. В любом блюде, не требующем длительного приготовления, в конечном итоге остаётся не более половины начального объёма вина.

• Большое разнообразие соусов. Англичане даже шутят по этому поводу: «Если в Англии имеются 3 рецепта соусов и 360 религий, то во Франции – 3 религии и 360 рецептов соусов». На самом же деле подсчитано, что во французской кухне более 3000 соусов.

• Во французской кухне практически не используются молочные продукты, за исключением сыров. В стране производятся десятки самых разных сортов сыра из козьего, коровьего и овечьего молока.

• Французы почти не употребляют в пищу крупы.

• Для французской кухни характерно использование нежирных сортов мяса: баранины, телятины, курицы и дичи, а также разнообразной рыбы и морепродуктов. Помимо традиционных термических способов обработки французы часто готовят мясо или рыбу на углях или открытом огне.

• К мясу и рыбе подаётся, как правило, несколько видов овощных гарниров.

• Сливочное масло пользуется гораздо меньшей популярностью, чем оливковое. Последнее является основой для приготовления большинства блюд.

• Среди вкусовых добавок чаще всего используются лук, чеснок, винный уксус, лимонный сок, различные пряные травы (базилик, тимьян, петрушка, эстрагон и многие другие).

• Пряные травы, как правило, не измельчаются, а перевязываются ниткой, полученный букет гарни опускается в посуду с супом, соусом или рагу. После того как травы отдали блюду свой вкус и аромат, они извлекаются и выбрасываются.

Вне зависимости от материального и общественного положения, еда играет очень важную роль в жизни французов. Понятно, что устрицы, лягушачьи лапки или фуа-гра для большинства жителей страны отнюдь не являются повседневной пищей. Однако и повседневная французская кухня отличается изысканностью. Во Франции практически не распространена культура фастфуда, но существует множество небольших семейных кафе, ресторанов и бистро.

Завтракают французы дома, обычно это омлет и сок, салат и тосты, выпечка и кофе (классическая пара для завтрака: кофе с круассаном, который положено макать в горячий напиток) – каким бы ни было меню, обязательно завтрак должен быть приготовлен хозяйкой дома. Современный мир внёс изменения и в неприкосновенную французскую трапезу, французы в наши дни практически не обедают дома, но по-прежнему предпочитают домашние блюда, покупая их в кафе и ресторанах. Ужин во Франции – семейное мероприятие. Несколько перемен блюд, разнообразные закуски, вино и десерты – вот его обязательная часть.

Сыр, вино и десерт – то, что никогда не отнять у французов. Сыр подаётся и в начале трапезы, и во время всех перемен блюд, и в качестве десерта. Вина Франции (как и другие алкогольные напитки) призваны дополнить и подчеркнуть вкус еды. Тысячи сортов, десятки тысяч наименований – французские вина по праву считаются лучшими в мире. Помимо вина во Франции производятся сотни видов крепких напитков, среди которых самые известные – коньяк и кальвадос. Только на французском столе можно встретить 5–7 разных напитков за одну трапезу.

Французские десерты дали начало десертам десятков кухонь – суфле, безе, карамель, эклеры, бисквиты – список можно продолжать бесконечно. В самой Франции кондитерские встречаются чаще, чем аптеки. Любая француженка умеет превратить простой набор продуктов в изысканное лакомство. Вопреки общей традиции, французские десерты могут быть не только сладкими. Сытные, разные, вкусные и обязательно тонкие в исполнении, десерты Франции – это особое искусство и неизменная черта кухни, давшей начало многим кулинарным традициям.

Важнейшие блюда французской кухни (в алфавитном порядке):[2]

Бавароа – десерт на основе английского крема.

Багет – классический хлеб особой длинной формы.

Безе – десерт из взбитых белков.

Бёф бульи – разварная говядина.

Бёф бургиньон – говядина, тушённая в винно-грибном соусе.

Бланкет – рагу из белого мяса телятины, ягнятины или курицы, готовится с белым соусом.

Бланманже – желе из миндального или коровьего молока.

Буйабес – рыбный суп.

Буррида – прованский суп из белой рыбы, приправленный соусом айоли.

Галантин – заливное блюдо из нежирного мяса.

Гратен – запечённый в сливках картофель.

Грильяж – десерт из жареных орехов с сахаром.

Кассуле – бобовая похлёбка с мясом и зеленью.

Киш – пирог из песочного теста с начинкой, залитой яйцом со сливками.

Кок-о-вэн – каплун, тушённый в винном соусе.

Крем-брюле – десерт из заварного крема с карамельной корочкой.

Креп сюзетт – карамелизированные блинчики.

Крепы – блинчики.

Круассан – штучное изделие из слоёного теста в виде рогалика, с начинкой или без неё.

Луковый суп – похлёбка из лука.

Мильфёй – десерт из слоёного теста и клубники.

Нисуаз – салат с тунцом.

Писсаладьер – прованский луковый пирог.

Птифур – ассорти из разного маленького печенья, которое чаще готовится из одинакового теста, но отличается оформлением и добавками.

Пот-о-фё – густая похлёбка из говядины с овощами.

Рагу – блюдо из небольших кусочков вначале обжаренного, а затем тушёного мяса, рыбы, птицы, дичи, овощей или грибов, часто в густом соусе.

Рататуй – запечённые овощи.

Саварен – французский вариант ромовой бабы.

Сюпрем – соус на основе белого куриного бульона.

Тарт татен – вид яблочного пирога «наизнанку».

Тартар – холодный соус из сваренного вкрутую желтка, растительного масла и зелёного лука.

Террин – запеканка-паштет из мяса/рыбы и овощей.

Фламмкухен – очень тонкая пицца с луком и салом, блюдо севера страны.

Флан – запечённый кондитерский крем.

Фрикасе – рагу из белого мяса в белом соусе.

Фуа-гра – печень специально выращенных уток.

Шатобриан – стейк из толстой части говяжьей вырезки.

Эклер – десерт в виде продолговатого пирожка из заварного теста с кремом.

Фраппе

Густой холодный коктейль, основу которого составляет мелкая ледяная крошка. Таким способом принято подавать крепкие алкогольные напитки. Высокий бокал или стакан заполняют дроблёным льдом, а сверху вливают порцию алкоголя. Что касается добавок, то выбор здесь практически неограничен. Это могут быть орехи, шоколад, фруктово-ягодные сиропы, сливки, мёд и пр. Все ингредиенты, кроме льда, помещают в шейкер и встряхивают. Затем вливают полученную смесь в посуду со льдом. Подают фраппе обязательно с соломинкой.

Одной из самых популярных разновидностей этого коктейля стал кофе-фраппе, который впервые был приготовлен на международной торговой ярмарке 1957 года в греческих Салониках благодаря одному из сотрудников компании *Nestlé*. Он не смог найти кипятка для традиционного кофе, и пришлось довольствоваться холодной водой. Однако в результате смешения кофе с холодной водой получилась устойчивая пена, что и стало моментом рождения популярнейшего сегодня напитка.

Традиционный кофе фраппе

На 1 порцию
Время приготовления: 15 мин

доппио (двойной эспрессо из 14 г кофе и 50–60 мл воды)
100 мл холодного молока 3,5 % жирности
3–5 кубиков льда
взбитые сливки для подачи

Калорийность: 32 ккал

• Эспрессо и молоко взбить в блендере.
• Добавить кубики льда, ещё раз взбить.
• Перелить в стакан хайбол. Украсить взбитыми сливками и подавать к столу.

Фри

Кусочки овощей, чаще картофеля, обжаренные в большом количестве жира до хрустящей корочки. Таким способом готовят также мясо и другие продукты. Для приготовления фри в наши дни используют специальный кухонный прибор – фритюрницу. Сделать это можно и в обычной посуде, например, казане. Из-за готовки в большом количестве жира может создаться впечатление, что приготовленные таким способом продукты вредны для здоровья и обладают повышенной калорийностью. Однако, если соблюдается правильная технология приготовления – жарка в нагретом до нужной температуры (около 180 °C) рафинированном растительном масле, то на поверхности продуктов моментально образуется корочка, не дающая жиру проникнуть внутрь, и, соответственно, калорийность остаётся в пределах нормы.

См. также Картофель фри.

Фриланд

Блюдо интернациональной кухни, родиной которого считают Австралию и Новую Зеландию. Разновидность маффина, небольшой кекс с ягодно-ореховой начинкой. Полагают, что прообразом фриандов стали французские пончики финансье, продававшиеся в районе парижской биржи. Австралийцы и новозеландцы практически ничего не изменили в традиционном рецепте, лишь добавили туда любимые ими ягоды.

На 6–8 порций
Время приготовления: 45 мин

180 г сливочного масла
50 г пшеничной муки
180 г сахарной пудры
100 г молотого фундука
1 ч. л. цедры лимона
5 яичных белков
горсть ягод чёрной смородины

Калорийность: 345 ккал

• Сливочное масло растопить в кастрюле на среднем огне, немного охладить.

• Муку просеять в миску, добавить сахар, часть орехов и лимонную цедру.

• Белки взбить в мягкую пену, влить в сухую смесь. Туда же добавить растопленное масло. Перемешать тесто в однородную массу.

• Формы для выпечки смазать маслом. Влить жидкое тесто на две трети объёма. Сверху положить ягоды и посыпать молотыми орехами.

• Духовку разогреть до 200 °С, поместить фрианды в духовку на 10–15 минут. Остудить, извлечь из формочек, подавать к столу.

Фризе

Листовой зелёный салат, разновидность салатного цикория. Фризе легко узнать по светло-зелёным «кудрявым» листьям. Относится растение к семейству Эндивий. На вкус листья салата нежные, но с выраженной горчинкой. Чтобы контролировать горькую ноту во вкусе, растение в середине роста лишают света. Такой метод выращивания позволяет наделить салат новыми полезными свойствами. Так, отсутствие света способствует накоплению в листьях особого вещества – интибина, благотворно влияющего на процесс выработки красных кровяных телец. В состав фризе входят также витамины А, B_2, РР, аскорбиновая кислота, калий, железо, натрий, фосфор, кальций, магний, цинк и др. Калий в составе салатных листьев способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, мозга, обменных процессов в организме. Каротиноиды снижают риск развития болезни Альцгеймера. Витамин А необходим для поддержания функции зрения и профилактики кожных заболеваний. Салатные листья богаты клетчаткой, что позволяет нормализовать функцию кишечника и вывести шлаки из организма. Регулярное употребление этого продукта поможет повысить защитные функции организма и защититься от негативного влияния окружающей среды. При этом фризе, как и другие виды листового салата, отличается низкой калорийностью.

В кулинарии фризе обычно используют в свежем виде для приготовления салатов. Он хорошо сочетается с другими листовыми салатами, придавая блюду пикантную горчинку. Вкус фризе прекрасно дополняет вкус мяса, сыров с плесенью, рыбы и

морепродуктов, орехов и цитрусовых.

Как выбирать

При выборе листового салата следует обращать внимание на внешний вид. Листья должны быть упругими и сочными, не иметь на поверхности повреждений или тёмных пятен.

Как хранить

Хранят фризе в холодильнике. Предварительно его следует промыть и обсушить. Однако чтобы получить от салата максимальную пользу, употребить продукт следует как можно быстрее.

Салат с фризе, вялеными помидорами и куриной грудкой

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 куриная грудка (филе)
3 ст. л. оливкового масла
пучок листьев салата фризе
7 вяленых помидоров
горсть кедровых орешков
соль и перец по вкусу
Для заправки
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса

Калорийность: 97 ккал

• Куриную грудку вымыть, обсушить. На сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить грудку с обеих сторон до готовности. Слегка остудить, нарезать тонкими ломтиками.

• Листья салата промыть, стряхнуть воду. Выложить на блюдо. Сверху выложить кусочки куриной грудки, вяленые помидоры, посолить, поперчить по вкусу. Посыпать кедровыми орешками.

• Приготовить заправку: соединить оливковое масло и бальзамический уксус, перемешать. Полить салат заправкой, подавать к столу.

Фрикадельки

Небольшие шарики из рыбного или мясного фарша. В отличие от тефтелей, которые тушат в соусе или запекают, фрикадельки обычно являются частью первых блюд. Их отваривают в бульоне и подают в составе супов или просто с бульоном.

Альбондигас (фрикадельки по-испански)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

0,5 луковицы
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. томатной пасты
2 стакана воды
3 зубчика чеснока
4 ст. л. очищенного миндаля
4 ломтика белого батона
0,5 стакана молока
600 г смешанного фарша (говядина и свинина)
1 яйцо
3 веточки петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 239 ккал

• Лук очистить, измельчить. Обжарить в 2 ст. ложках растительного масла 2–3 минуты. Добавить томатную пасту, перемешать. Влить горячую воду, посолить, поперчить. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 15 минут.

• Чеснок очистить, нарезать пластинками. Отдельно разогреть оставшееся масло, обжарить чеснок, миндаль и 2 кусочка хлеба. Переложить всё в блендер, измельчить. Переложить в кастрюлю.

• Оставшиеся ломтики хлеба размочить в молоке. Фарш выложить в миску. Добавить хлеб и яйцо, посолить, поперчить, перемешать до однородного состояния. Сформировать небольшие фрикадельки.

• Жидкость в кастрюле довести до кипения, выложить фрикадельки, варить 15–20 минут. Снять с огня. Зелень очистить, измельчить.

• Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к

столу.

Фрикандо

Классическое блюдо французской кухни, для приготовления которого используется вырезка из телячьего или говяжьего огузка толщиной не более 4 см. Отрезают кусок строго по направлению волокон. Мясо обычно шпигуют салом для сочности, после чего тушат или запекают. Подают фрикандо целым куском либо разрезав на порционные ломтики.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

1,25 кг телятины (огузка)
150 г свиного сала
80 г свиного жира
100 мл белого вина
1 стакан воды или бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 167 ккал

• У мяса удалить сухожилия, натереть перцем и солью. Сало нарезать брусочками, нашпиговать говядину. Противень смазать свиным жиром, выложить кусок мяса, полить вином.

• Духовку разогреть до 180 °С, поместить противень с мясом, запекать 1,5 часа, пока не подрумянится. В процессе приготовления поливать бульоном, если выделяемого сока недостаточно.

• Достать из духовки, нарезать ломтиками, подавать с печёными овощами или картофелем.

Фрикасе

Блюдо французской кухни, ставшее интернациональным. Жаркое, приготовленное из белого мяса. Для традиционного фрикасе используют курятину или крольчатину, иногда телятину. Мясо мелко нарезают и тушат в белом соусе до мягкости.

Фрикасе из телячьих почек

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа

700 г телячьих почек
1 средняя луковица
2 ст. л. топлёного масла
1 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
0,5 стакана мясного бульона
1 яичный желток
0,5 стакана жирных сливок
свежемолотый белый перец
2 ст. л. коньяка или бренди
1 ч. л. рубленой зелени петрушки

Калорийность: 85 ккал

• Почки разрезать, удалить плёнки и протоки. Залить холодной водой, оставить на 2–3 часа. В процессе вымачивания несколько раз сменить воду. Воду слить, почки тонко нарезать.

• Лук очистить, измельчить. На сковороде растопить масло, спассеровать лук до прозрачности.

• Добавить соль в муку, обвалять почки, выложить в сковороду с луком, обжаривать 4–5 минут на среднем огне, переворачивая.

• Влить мясной бульон. Довести до кипения, снять с огня.

• Желток взбить, добавить сливки, перемешать. Влить смесь в сковороду, посолить, поперчить по вкусу. Добавить коньяк или бренди, перемешать, посыпать зеленью.

Фриллис

Листовой салат с зелёными удлинёнными резными листьями. На вкус они сочные, со сладковатым привкусом. Как и другие виды салатов, фриллис – богатый источник углеводов и клетчатки, помогающей избавиться от шлаков в организме. Калорийность его минимальна, поэтому данный продукт часто включают в состав различных диет для похудения. Богатый витаминно-минеральный состав салата позволяет избавиться от многих проблем со здоровьем. Содержащийся в нём витамин С способствует повышению защитных сил организма. Витамин А оказывает благотворное влияние на зрение и костную систему, а также улучшает внешний вид кожи. Фолиевая кислота необходима для развития кровеносной и иммунной систем. Включив этот продукт в свой рацион, можно избавиться от бессонницы, нарушения водно-солевого обмена, проблем с мозговым кровообращением и т. п.

В кулинарии фриллис используют обычно в свежем виде в качестве декоративного элемента, а также добавляют в салаты. Реже его кладут в горячие блюда и супы.

Как выбирать

Выбирать следует сочные, упругие, ярко окрашенные листья. Это будет свидетельствовать о свежести продукта.

Как хранить

Хранить фриллис можно в холодильнике в течение нескольких дней, завернув в пищевую плёнку. Перед этим листья нужно вымыть и обсушить.

Салат фриллис с сыром сулугуни и персиком

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 спелых персика
100 г сулугуни или другого сыра
пучок листьев фриллис
горсть кедровых орешков

соль и перец по вкусу

Для заправки
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического соуса

Калорийность: 179 ккал

• Персики вымыть, разделить пополам, удалить косточки. При желании нарезать дольками. Сыр нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Салатные листья вымыть, стряхнуть воду, выложить на блюдо.

• Сверху положить ломтики сыра и кусочки персика. Посолить, поперчить, посыпать орешками. Полить оливковым маслом и бальзамическим соусом. Подавать к столу.

Фриттата

Блюдо итальянской кухни, омлет с овощами, сыром, колбасой или мясом. В отличие от обычного омлета, фритатту доводят до полуготовности на плите, а затем помещают в духовку. В результате блюдо получается похожим на пирог или пиццу.

Фриттата со сладким перцем

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

1 средний пучок петрушки
4 яйца
50 г тёртого пармезана
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 средний помидор
1 небольшой красный сладкий перец
1–2 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 88 ккал

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Яйца разбить в миску, добавить пармезан, соль, перец и зелень, слегка взбить. Отложить.

• Лук и чеснок очистить. Лук нарезать кольцами, чеснок измельчить. Помидор и перец вымыть. Помидор очистить от семян, мелко нарезать. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками.

• На сковороде разогреть оливковое масло. Обжаривать чеснок 1 минуту, добавить лук и остальные овощи, готовить 4–5 минут.

• Залить овощи яйцами, готовить, пока яичная смесь не начнёт схватываться, но середина при этом должна оставаться жидкой.

• Поместить фриттату в духовку, запекать 15 минут при 180 ˚С.

Фриттер

Блюдо американской кухни, жаренный во фритюре пончик с начинкой. Фриттеры могут готовиться с чем угодно: с мясом, рыбой, морепродуктами, картофелем, кукурузой, яблоками и пр. Тесто для них по консистенции гуще, чем блинное, а чтобы фриттеры получились пышными, в него добавляют разрыхлитель. Обжаривают пончики во фритюре при 180 °С.

Яблочные фриттеры

На 8 порций
Время приготовления: 40 мин

100 г сливочного масла
1 стакан сахара
2 яйца
3,5–4 стакана пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. соды
1 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. соли
0,5 стакана молока
0,3 стакана сидра или белого вина
1 большое яблоко
1 лимон
2–3 см свежего корня имбиря
растительное масло для фритюра
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 321 ккал

• Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром. Добавить яйца по одному, снова взбить. Соединить просеянную муку, разрыхлитель, соду, корицу и соль. Треть сухой смеси добавить в масляно-яичную смесь, влить молоко, перемешать до однородности.

• Всыпать ещё треть сухой смеси, добавить сидр, перемешать и всыпать оставшуюся смесь. Всё перемешать до однородности.

• Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, крупно нарезать, полить лимонным соком. Имбирь натереть, смешать с яблоками. Добавить в тесто и хорошо перемешать.

• Разогреть масло во фритюрнице. Зачерпнув ложкой тесто,

опускать его в раскалённое масло. Жарить 3–4 минуты.

• Выложить фриттеры на бумажные полотенца, чтобы удалить излишек жира. Посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.

Фритто мисто

Блюдо итальянской кухни. Смесь жаренных во фритюре кусочков овощей, мяса, морепродуктов и пр. Появилось фритто мисто в результате стремления хороших хозяек пустить в ход остатки предшествующих трапез.

В разных регионах Италии можно попробовать отличающиеся друг от друга варианты этого блюда. Так, например, в состав фритто мисто алла пьемонтезе (по-пьемонтски) входит исключительно мясо.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г очищенных кальмаров
1 стакан молока
6 маленьких артишоков
1 средний цукини
3 зубчика чеснока
1 лимон
1,5 стакана пшеничной муки
0,5 стакана растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Щупальца кальмаров отделить. Тушку нарезать кольцами. Залить молоком, оставить на некоторое время.

• У артишоков отрезать стебель и удалить внешние чешуйки, разрезать пополам. Цукини вымыть, срезать концы, нарезать длинной соломкой. Чеснок очистить, нарезать пластинками. Лимон вымыть, нарезать дольками.

• Для панировочной смеси соединить муку, 2 ч. ложки соли и 1 ч. ложку перца.

• Большую кастрюлю заполнить растительным маслом, медленно нагреть его до 190 °С (проверять с помощью термометра, а если это невозможно, то следующим образом: брошенный в горячее масло кубик белого хлеба должен становиться золотисто-коричневым за 10 секунд).

• Кальмары откинуть в дуршлаг, переложить в миску с мукой. Туда же добавить цукини и артишоки, перемешать. Выложить в горячее масло треть ингредиентов. Положить несколько ломтиков лимона и чеснока. Готовить 2 минуты, пока кальмары не станут

золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Таким же способом обжарить оставшиеся ингредиенты.

• Выложить фритто мисто на сервировочное блюдо, подавать с кусочками лимона.

Фритюр

Кулинарный жир, используемый для обжаривания продуктов. Важными условиями приготовлениями правильного блюда является достаточное количество жира и его температура (140–190 ˚С). Опускаемый во фритюр продукт должен свободно плавать в жире. Только в этом случае образуется хрустящая корочка. Происходит это потому, что при высокой температуре жидкость с наружной части продукта испаряется, а аминокислоты и сахара вступают во взаимодействие друг с другом, и корочка становится золотистой. При этом внутри продукт остаётся сочным и мягким, сохраняя большую часть полезных веществ. Поэтому говорить о безоговорочном вреде фритюра не следует.

Индийское печенье джалеби

На 8–10 порций
Время приготовления: 45 мин

1,5 стакана пшеничной муки
1 ст. л. сметаны
щепотка соды
2 ст. л. манной крупы
1,5 стакана воды
растительное масло для фритюра

Для сиропа
1,5 стакана сахара
1 стакан воды
несколько стручков кардамона (по желанию)
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 397 ккал

• Муку всыпать в миску, добавить сметану, соду, манку, воду, перемешать до однородности. Тесто должно получиться по консистенции похожим на блинное. Накрыть тесто и убрать на 2 часа в тёплое место.

• Приготовить сироп: сахар всыпать в воду, поместить на огонь и довести до кипения. Положить кардамон, варить 8 минут, пока сироп не загустеет. В конце добавить лимонный сок.

• Тесто перелить в кулинарный мешок. Растительное масло хорошо разогреть. Выдавливать тесто в кипящее масло круговыми

движениями, чтобы получились спиральные печенья. Жарить до золотисто-коричневого цвета.

• Выложить джалеби на бумажные полотенца, чтобы удалить остаток жира, и горячими опустить в сироп на 10 секунд. Переложить на поднос, остудить перед подачей.

Фритюрница

Кухонный аппарат для обжаривания во фритюре. Фритюрница представляет собой ёмкость с крышкой, внутрь которой наливают масло. Аппарат включают в электросеть, и масло нагревается до нужной температуры, что регулируется с помощью датчиков. После этого можно приступать к обжариванию продуктов – как правило, для этого они помещаются в специальные решетчатые корзины по форме фритюрницы, с помощью которых легко извлекать готовые продукты. Использование фритюрницы намного безопаснее, чем традиционный метод приготовления, поэтому сегодня такие аппараты стали особенно популярными.

Фрозен

Тип коктейля, для приготовления которого ингредиенты смешивают с измельчённым льдом. В результате внешне коктейли фрозен напоминают подтаявший снег. Первый рецепт коктейля фрозен – клубничного дайкири – был опубликован в сборнике рецептов для электрического блендера в 1952 году.

Дайкири фрозен

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

25 мл белого рома
12 мл сока лайма
5 ягод клубники
4 капли сиропа гренадин
несколько кубиков льда

• Бокал для подачи охладить.
• Ром, сок лайма, 4 ягоды клубники, сироп и лёд измельчить в блендере.
• Перелить в бокал, украсить клубникой. Подавать с трубочкой.

Фролла

Итальянское песочное тесто. Особенность его заключается в том, что, так как в Италии особенно ценится тонкое тесто, в смесь для него добавляется яичный желток, придающий ему пластичность, несвойственную другим видам песочного теста.

Рассыпчатое печенье из теста фролла

На 6–8 порций
Время приготовления: 40 мин

250 г пшеничной муки
125 г сахара
1 яйцо + 1 яичный желток
135 г сливочного масла
щепотка соли
цедра 1 лимона
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 385 ккал

• Муку просеять на стол. Всыпать сахар, добавить яйцо и желток, размягчённое сливочное масло и щепотку соли. Цедру натереть, добавить к другим ингредиентам.

• Замесить эластичное тесто. Оно должно отставать от рук. Завернуть в пищевую плёнку убрать в холодильник на 1–3 часа.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5–1 см. Нарезать небольшие печенья. Сделать на них проколы вилкой.

• Выложить на смазанный маслом противень, выпекать 10 минут в разогретой до 200 ˚С духовке. Переложить на блюдо, остудить. Посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.

Фростинг

Разновидность масляного крема или глазури, которой украшают десерты. Основу фростинга составляют сахарная пудра и масло. В зависимости от количества последнего различают фростинг для маффинов и капкейков (где масла меньше) и фростинг для тортов (где масла больше).

150 г сливочного масла
250 г сахарной пудры
1 ч. л. ванильного экстракта (или другой вкусовой добавки)
2 ст. л. тёплой воды

Калорийность: 317 ккал

• Размягчённое сливочное масло нарезать, хорошо взбить.
• Не прекращая взбивать, всыпать сахарную пудру, взбивать не менее 5 минут.
• В конце добавить ванильный экстракт и воду, ещё раз хорошо взбить.
• Сразу использовать для украшения выпечки, так как фростинг быстро подсыхает.

Фруктовая горчица

Традиционный итальянский соус на основе горчицы и фруктов, отличающийся необычным сладким вкусом. Для приготовления соуса используют самые разные фрукты, например, абрикосы, дыню, яблоки, а подают к мясу или птице. Фруктовая горчица также хорошо сочетается с сырами.

Время приготовления: 10–15 минут

1 крупное яблоко рыхлой консистенции
2 ст. л. растительного масла
1,5 ч. л. зёрен горчицы
0,5 ч. л. соли
2 ч. л. сахара
щепотка молотой корицы
2–3 ст. л. белого винного уксуса

Калорийность: 113 ккал

• Яблоко вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Запечь яблоко в духовке или микроволновой печи до мягкости. Чайной ложкой извлечь мякоть и переложить в небольшую ёмкость. Влить масло, измельчить в однородное пюре.

• Зёрна горчицы истолочь в ступке. Добавить соль, сахар и корицу, перемешать.

• Всыпать смесь специй в яблочное пюре. Постепенно влить уксус, ещё раз перемешать.

• Убрать на 1–2 часа в холодильник, чтобы соус настоялся.

Итальянская фруктовая горчица ассорти с целыми фруктами

Фруктовница

Ваза для подачи на стол фруктов, имеющая массу разновидностей – от решетчатой металлической или округлой хрустальной до многоярусной, состоящей из нескольких уменьшающихся в диаметре тарелок, соединённых единым стержнем.

Фруктовый лёд

Популярный холодный десерт на основе фруктовых напитков, соков или чая. История фруктового льда началась в 1905 году, когда 11-летний американец Фрэнк Эпперсон случайно оставил на дворе стаканчик с содовой, в которую была вставлена деревянная ложка. Ночью температура упала ниже нуля и жидкость замёрзла. Когда мальчик захотел извлечь его из стакана, он обнаружил подобие мороженого. В 1923 году выросший Эпперсон подал заявку на соответствующий патент. А ещё через несколько лет продал права на десерт крупной американской компании, которая и стала продвигать фруктовый лёд на мировом рынке. В наши дни этот десерт очень популярен во всём мире, благодаря простоте приготовления и более низкой калорийности, в сравнении с классическим мороженым.

Фруктовый лёд из смородины и манго

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + заморозка

300 г свежей чёрной или красной смородины
0,5 лимона
150 г мякоти манго
120 мл воды
120 г сахарной пудры

Калорийность: 37 ккал

• У ягод удалить плодоножки, пюрировать блендером, протереть через сито, добавить две трети сока лимона. Манго пюрировать отдельно, добавить оставшийся лимонный сок.

• Воду влить в кастрюлю, всыпать сахарную пудру, довести до кипения. Варить 2 минуты, снять с огня, остудить сироп. Смешать две трети сиропа с пюре из смородины, остальной сироп – с манго.

• Влить в формочки для мороженого манго. Убрать в морозильник на 30 минут. Затем достать, влить смесь со смородиной. Вновь убрать в морозильник.

• Когда смородиновое мороженое слегка застынет, вставить в формы палочки и убрать в морозильник до полного застывания.

Фруктовый салат

Салат из свежих фруктов, нарезанных кусочками. Подаётся в качестве десерта. В традиционный фруктовый салат обязательно входят яблоко, апельсин, банан и груша, хотя разнообразить рецепт каждый может по своему вкусу, используя любые сочетания фруктов и ягод. Заправляют салат чаще всего мёдом или взбитыми сливками, а также фруктовым сиропом.

Бразильский фруктовый салат в ананасе

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

2 средних банана
2 небольших ананаса
2 средних апельсина
4 крупные ягоды клубники
8 ягод зелёного винограда
8 ягод чёрного винограда
1 крупное яблоко
1 средняя маракуйя
2 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. апельсинового ликёра куантро

Калорийность: 57 ккал

• Бананы очистить, нарезать кубиками. Ананасы вымыть, срезать верхушки, разрезать пополам поперёк. Отступив от края 5–7 мм, вырезать мякоть. Удалить жёсткую сердцевину, нарезать мякоть кубиками.

• Апельсины вымыть, очистить, разделить на сегменты, удалив белые плёнки. Клубнику вымыть, удалить плодоножки, разрезать на 4 части. Виноград вымыть, ягоды разрезать пополам, удалить косточки.

• Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Маракуйю вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, извлечь ложкой мякоть, нарезать её кубиками.

• Все ингредиенты смешать в большой миске. Для заправки соединить мёд с ликёром и хорошо перемешать.

• Выложить салат в две половинки ананаса, полить заправкой, подавать к столу.

Фруктоза

Моносахарид, содержащийся в плодах и мёде. Фруктозу часто называют фруктовым сахаром. В отличие от глюкозы, фруктоза медленнее всасывается кишечником, а расщепляется быстрее. Она в два раза слаще сахара, что позволяет значительно снизить калорийность пищи, заменив сахар фруктозой. При этом фруктоза не оказывает такого губительного воздействия на зубную эмаль, как обычный сахар.

Фуа-гра

Жирная печень гуся или утки, откормленных принудительно. Количество жира в фуа-гра составляет не менее 40 %, а вес печени – 400–800 г. Цвет варьируется от светло-розового до светло-жёлтого, структура плотная и нежная. Чтобы получить такую печень, птицу ограничивают в движении и обильно кормят. Известно, что откармливать гусей таким способом начали ещё во времена Древнего Египта. Древняя Греция и Древний Рим продолжили эту традицию. Первые рецепты приготовления блюд из гусиной печени появились в кулинарных книгах в IV веке.

Сегодня это блюдо считается одним из популярных деликатесов, а главными специалистами в вопросе его приготовления стали французы. Печень жарят, варят, запекают и готовят паштеты. Особенно хорошо вкус фуа-гра сочетается с фруктовыми и ягодными соусами.

Запечённая фуа-гра с двумя соусами

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

500 г жирной гусиной печени (фуа-гра)
50 мл портвейна
соль и белый перец по вкусу

Для фруктового соуса
50 мл яблочного сока с мякотью
1 ст. л. мёда
1 ст. л. соевого соуса
соль и перец по вкусу

Для ягодного соуса
гусиный жир
1 стакан чёрной смородины
1 ст. л. мёда
100 мл хереса
соль и белый перец по вкусу

Калорийность: 460 ккал

• У печени аккуратно удалить протоки и плёнки. Промыть, обсушить, посолить и поперчить. Залить портвейном, накрыть и

убрать на 1 час в холодильник.

• Фольгу смазать маслом. Завернуть печень, сделать в фольге несколько проколов. Выложить в форму для запекания. Запекать при 180 ˚С около 30 минут. Выделяющийся жир сливать.

• Приготовить фруктовый соус: яблочный сок влить в кастрюлю, добавить мёд и соевый соус. Посолить, поперчить. Варить на слабом огне, пока соус не загустеет.

• Приготовить ягодный соус: на сковороде разогреть гусиный жир, всыпать смородину, готовить 1 минуту. Добавить мёд и вино. Посолить, поперчить, готовить на среднем огне до густоты.

• Разрезать фуа-гра на ломтики, подавать, полив фруктовым и ягодным соусами.

Фугу

Блюдо японской кухни, деликатес, опасный для жизни. Фугу – это рыба, известная также как иглобрюх. В её коже и внутренностях содержится сильный яд. Порция яда, содержащаяся в одном иглобрюхе, способна убить 30–40 человек, причём признаки отравления проявляются уже спустя 20 минут после попадания яда в организм. Сначала начинается сильная рвота, которая сопровождается болью, распространяющейся по всему телу. После чего наступает паралич мышц органов дыхания, что влечёт за собой смерть. Интересно, что мясо рыбы не является ядовитым, опасное вещество накапливается постепенно и оседает в печени, почках, коже, кишечнике, молоках.

Почему же японцы готовы рисковать жизнью, чтобы отведать фугу? Ответ прост: мясо иглобрюха отличается замечательным нежным вкусом, а небольшое количество яда способно вызвать расслабляющую эйфорию. Однако соблюсти безопасную дозу в блюде очень сложно. Вот почему повара, умеющие готовить фугу, ценятся на вес золота. Если неправильно обработать рыбу, можно в лучшем случае получить сильное отравление. Печальная статистика свидетельствует: ежегодно от употребления фугу умирают десятки человек во всём мире.

Ломтики рыбы фугу

Фуди

Термин, вошедший в современный лексикон лишь в XXI веке. Происходит от англ. *food* – еда и означает человека, отличающегося страстным интересом к еде и всему, что с нею связано. Постоянно пробовать новые блюда, изучать и сравнивать различные кулинарные течения и национальные кухни – вот хобби настоящего фуди. От гурмэ фуди отличается большей демократичностью взглядов на еду, например, не брезгует стрит-фудом, не ограничивается только высокой кухней и не ищет лишь идеальных вкусов.

Фуд-корт

Зона питания с расставленными в ней столиками, общая для нескольких ресторанов и кафе. Обычно фуд-корты можно увидеть в торговых центрах, аэропортах и пр. Заказав еду в одном из ресторанчиков, посетитель самостоятельно относит её за свободный столик в зоне фуд-корта. Чаще всего такую систему организуют предприятия быстрого питания. Первый фуд-корт открылся в 1974 году, он находился в торговом центре Нью-Джерси «Парамус-Парк». Очень быстро «ресторанные дворики» стали появляться и в других общественных местах, распространившись по всему миру.

Фузилли

Разновидность итальянской пасты в виде небольших спиралек. Часто фузилли делают разноцветными, добавляя в тесто экстракт шпината или свекольный сок. Родиной «спиралек» являются Центральная и Северная Италия. Фузилли не зря считаются идеальной пастой. Благодаря своей форме, они прекрасно удерживают любой соус. К этой пасте подойдут соусы на основе мяса, сыра, помидоров и других овощей. Добавляют фузилли также в салаты.

Фузилли со сливочно-шпинатным соусом

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

100 г замороженного шпината
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. сливочного масла
200 мл сливок
щепотка тёртого мускатного ореха
250 г фузилли
соль и перец по вкусу

Калорийность: 134 ккал

• Шпинат разморозить. Лук и чеснок очистить, измельчить, обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого цвета. Добавить шпинат, перемешать. Тушить 2 минуты, влить сливки. Посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех, перемешать.

• Фузилли отварить до готовности согласно инструкции на упаковке, откинуть в дуршлаг. Переложить в соус, прогреть несколько минут, подавать к столу.

Фул

Старинный британский десерт из фруктов или ягод и взбитых сливок. Впервые блюдо упоминается в 1598 году в одном из писем королевского лакея. Долгое время рецепт считали привезённым из Франции, но в XX веке историки доказали что фул – это истинно английское блюдо. И название его означает «полный», так как специальную тару наполняли десертом до краёв и заливали воском. Так лакомство можно было довольно долго хранить. Старинный фул делали из заварного крема, пюре из крыжовника и розовой воды. Современный вариант гораздо проще, чаще всего для него используют готовые или взбитые вручную сливки и различные джемы или пюре из свежих ягод и фруктов.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

200 г свежей или замороженной клубники
60 г сахара
240 мл сливок 35 % жирности
1 ст. л. ванильного сахара

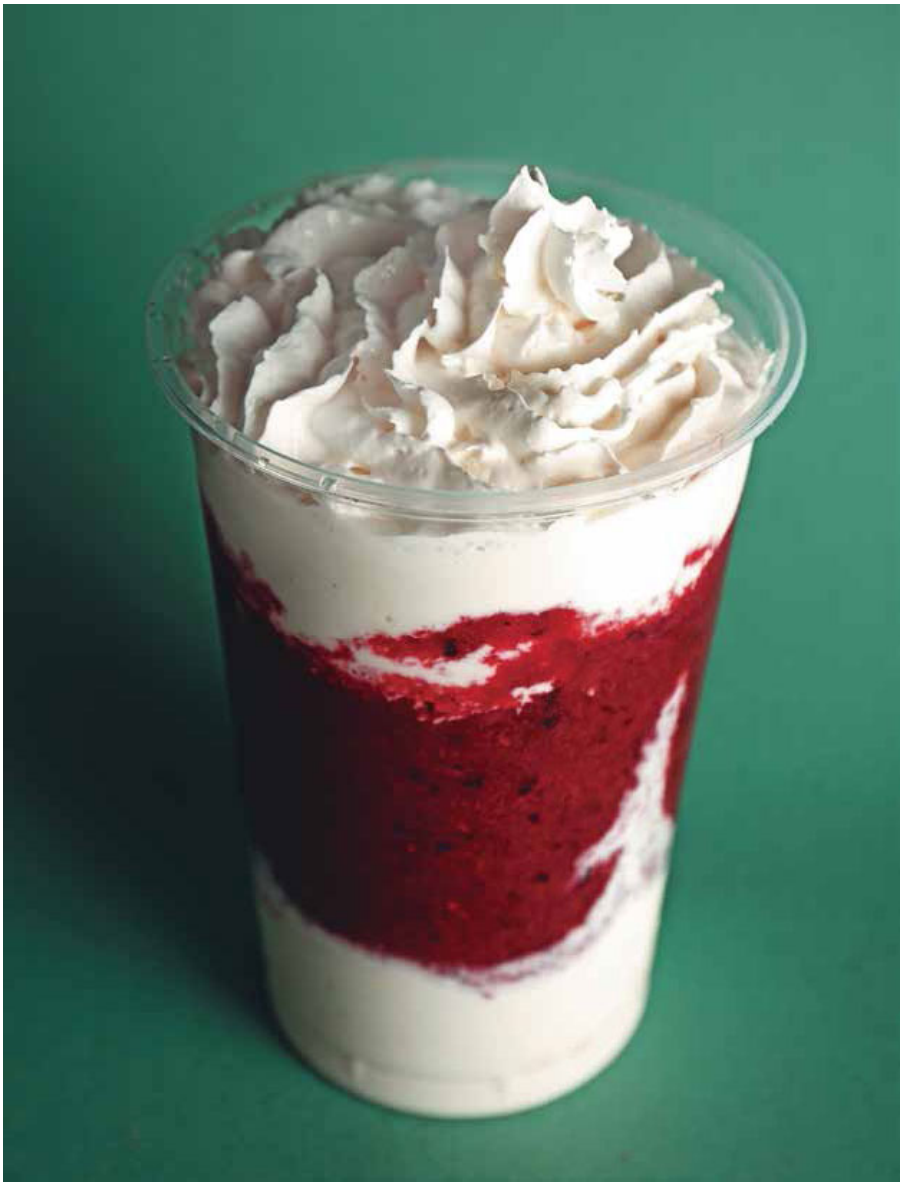
Калорийность: 109 ккал

• Клубнику промыть, обсушить, удалить чашелистики. Перемолоть блендером до состояния однородного пюре, добавить сахар, перемешать до полного его растворения. Поместить пюре в холодильник на 2–3 часа.

• Охлаждённые сливки взбить с ванильным сахаром до устойчивых пиков.

• Половину сливок выложить в высокий стакан, сверху выложить охлаждённое ягодное пюре, дополнить стакан оставшимися сливками.

• Держать десерт в холодильнике до подачи.



Фуль медамес

Арабская холодная закуска из отварных бобов. Готовят блюдо с добавлением томатного соуса и множества приправ и специй. Фуль медамес – сытное блюдо, ему даже посвящена сирийская поговорка: «Фуль – завтрак принца, обед бедняка и ужин осла».

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

1 стакан сушёных бобов
1 средняя луковица
1–2 ст. л. оливкового масла
1 стакан томатного сока
сок 1 лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Бобы перебрать, залить холодной водой, оставить на 10–12 часов.

• Слить с бобов воду, заменить свежей, варить на слабом огне до готовности (полной мягкости). Отвар слить.

• Луковицу очистить, измельчить. В сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук до прозрачности. Выложить в сковороду бобы, тушить 4–5 минут.

• Залить бобы томатным соком и потушить в течение 5–7 минут, чтобы испарилась лишняя жидкость. Посолить, поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и перемешать.

• Перед подачей охладить.

Фундук

Орехи крупноплодных форм кустарника рода Лещина. Фундук, хоть и относится к лесным орехам, прекрасно перенёс одомашнивание. Лещина обыкновенная (лесной орех, орешник, фундук) использовалась человеком с древних времён. Сначала орехи собирали в дикорастущих зарослях, потом такие заросли специально окультуривали путем прореживания, при этом в них оставляли кусты с наиболее крупными, вкусными орехами с тонкой скорлупой. Постепенно, путём отбора, были созданы сорта садового фундука. Сегодня 75 % фундука в мире производит Турция. Примечательно, что первые крупноплодные лещины были вывезены во времена Античности именно с территории современной Турции, позже крупноплодные сорта распространились по всей планете. Окультуривание лещины началось более 500 лет назад, когда совет испанского города Таррагона принял постановление, согласно которому каждый гражданин, имеющий участок земли, должен был посадить на нём 50 кустов орешника.

Народы Кавказа выращивают этот орех более 6000 лет. В Древней Греции ветви лещины олицетворяли собой семейное счастье и достаток, а в Древнем Риме – силу и здоровье. На Руси верили, что двойное ядро в орехе лещины приносит счастье и богатство. Древние китайские манускрипты упоминают об использовании фундука в пищу более 5000 лет назад: в них утверждается, что Бог передал человеку 5 священных продуктов питания, в числе которых были и ядра фундука.

Фундук – самый калорийный из орехов, в 100 г продукта содержится 705 ккал. По питательности этот орех в 2–3 раза превосходит хлеб, в 8 раз молоко, а 10 г фундука (2–3 ореха) соответствуют 100 г шоколада. В ядрах фундука содержится около 60 % масла, состоящего из глицеридов олеиновой, стеариновой и пальмитиновой кислот, которые препятствуют росту холестерина в крови, защищают от сосудистых заболеваний. В фундуке около 20 % белка, много витамина Е, минеральных веществ: калия, железа, кобальта. Белки, содержащиеся в орехах фундука, приближаются по своему составу к белкам мяса, в них много незаменимых аминокислот. По составу эти орехи очень близки к так называемому белковому эталону, «идеальному белку», в качестве которого нередко рассматривают белок куриного яйца. Фундук можно употреблять людям с сахарным диабетом. В нём содержатся вещества, способствующие выведению шлаков из организма. Однако

рекомендуется съедать не более 30–50 г фундука в сутки.

В кулинарии фундук в первую очередь используют для приготовления сладких блюд – шоколада, конфет, тортов, пирожных, всевозможной выпечки, а также при производстве ликёров, кремов, мороженого, орехово-шоколадной пасты. Размолотые ядра лесного ореха дополнят вкус салатов, соусов и закусок, их можно добавить в овощные блюда, использовать в качестве приправы к мясу.

Жарят фундук при температуре не выше 75 ˚С не более 15–20 минут, уложив орехи в один слой. Для лучшего усвоения можно замочить фундук перед употреблением на 3–3,5 часа в воде.

Как выбирать

Предпочтение при покупке стоит отдавать неочищенным орехам, так как, лишившись скорлупы, они гораздо быстрее теряют свои полезные свойства, и сокращается срок их хранения.

Как хранить

Орех фундука в скорлупе сохраняет свои вкусовые качества при хранении в прохладном месте до 3–4 лет. Очищенные орехи хранят в сухом прохладном и тёмном месте не более 3 месяцев, в холодильнике – полгода.

Паста с цветной капустой и ореховым соусом

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

400 г длинной цельнозерновой пасты
200 г цветной капусты
100 г замороженного зелёного горошка
100 г фундука
2 ст. л. оливкового масла
щепотка тёртого мускатного ореха
1 ч. л. сушёного тимьяна
соль по вкусу

Калорийность: 143 ккал

• Пасту отварить согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте. Откинуть в дуршлаг, промыть холодной водой.

• В большой кастрюле довести до кипения воду, опустить в неё цветную капусту, бланшировать 1–2 минуты. Извлечь капусту, разобрать на соцветия. В той же воде отварить 1–2 минуты после кипения горошек, откинуть в сито, 3 ст. ложки отвара сохранить.

• Фундук перебрать, ошпарить кипятком, снять кожицу, орехи

просушить. Половину орехов нарезать крупно, половину измельчить в блендере.

• В сковороде разогреть оливковое масло, добавить нарезанные крупно орехи, жарить 3 минуты, постоянно помешивая. Добавить измельчённые орехи, мускатный орех, тимьян, жарить 1–2 минуты. Выложить в сковороду капусту, перемешать, влить отвар и добавить пасту.

• Накрыть сковороду крышкой и готовить на среднем огне 3–5 минут, до выпаривания жидкости.

• Добавить в сковороду горошек, перемешать с пастой. Посолить по вкусу. Подать блюдо на стол горячим.

Фундук в солёной карамели

Время приготовления: 25 мин + застывание

400 г очищенного фундука
300 г сахара
2 ч. л. сливочного масла
щепотка мелкой соли

Калорийность: 498 ккал

• Фундук высыпать на сухую сковороду, стоящую на среднем огне, и прокалить, встряхивая время от времени, до светло-золотистого цвета. Выложить фундук на чистое кухонное полотенце, завернуть и покатать ладонями, чтобы отошла шелуха. Стряхнуть шелуху.

• Подготовить не слишком большую форму, застелив её бумагой для выпечки. Высыпать фундук ровным слоем высотой примерно 1,5 см.

• В кастрюле или небольшой сковороде растопить сахар, не помешивая, и довести его до состояния карамели золотистого цвета. Снять с огня, вмешать сливочное масло и щепотку соли.

• Залить фундук в форме карамелью. Дать полностью застыть, затем нарезать смоченным в воде ножом на полоски.

Фунтовый кекс (паундкейк)

Традиционная английская выпечка. Рецепт был придуман в середине XVII века, в то время в качестве десерта на стол обычно подавался дрожжевой сдобный хлеб, и на его фоне кекс, в который добавляли сушёные и засахаренные фрукты, орехи и пряности выгодно отличался и по вкусу, и по виду. Исходный вариант этого пирога содержал только пшеничную муку, сливочное масло, яйца и сахар. Всех продуктов нужно было брать по фунту, отсюда и название. Перемешивать густое тесто было настолько трудно, что в старинных поварских книгах предлагали для этих целей использовать лакея.

Позже рецепт модифицировали и стали добавлять жидкость – апельсиновый или лимонный сок, молоко, чай, молодое вино или бренди. Сегодня в паундкейк может входить до 20 ингредиентов, но основные – мука, масло, яйца и сахар – обязательно берутся в равном количестве.

Рецепт паундкейка давно перешагнул границы Великобритании. В США это сметанный кекс (часть масла заменяют жирной сметаной), в Германии – рюркухен, во Франции – «пирог четыре четверти», в России – «кекс-трёхстаканник». В Венесуэле и Колумбии такой кекс пропитывают вином и покрывают кремом или глазурью, здесь он обязательно подаётся на праздничный стол.

Фунтовый кекс подают как самостоятельное блюдо, часто его дополняют молодым сыром, повидлом, ягодным пюре или соусом. Подсушенные ломтики кекса используют для загущения холодных фруктовых или молочных супов. В Америке крошки из такого кекса часто становятся основой для чизкейка.

На 6–7 порций
Время приготовления: 2 часа

200 г сливочного масла
1 стакан сахара
4 яйца
1 ст. л. ванильного экстракта
щепотка соды
2 ст. л. лимонного сока
щепотка молотого душистого перца
щепотка молотого имбиря
щепотка тёртого мускатного ореха
1 стакан пшеничной муки

сахарная пудра для посыпки (по желанию)

Калорийность: 418 ккал

• Размягчённое масло взбивать с сахаром не менее 15 минут, до мягкой воздушной массы.

• Прекратить взбивать и по одному добавить яйца, каждый раз перемешивая до однородности.

• Добавить ванильный экстракт и соду, перемешать. Влить лимонный сок, перемешать. Добавить душистый перец, имбирь и мускатный орех, перемешать.

• Всыпать просеянную муку и тщательно перемешать тесто.

• Глубокую прямоугольную форму для выпечки застелить промасленной бумагой для выпечки, заполнить форму тестом на две трети и выпекать кекс в духовке при 175 °С в течение 45–50 минут. Поверить готовность зубочисткой, если нужно, выпекать ещё 15 минут.

• Достать фунтовый кекс из духовки, извлечь из формы. Полностью охладить на решётке. По желанию посыпать сахарной пудрой.

Фунчоза

Азиатская лапша из крахмального теста. Фунчозу часто называют «стеклянной лапшой», подчёркивая таким образом её прозрачность. Лапшу изготавливают из крахмала бобов мунг. Реже используется крахмал картофеля, маниока, ямса.

Многие считают, что фунчоза изготавливается из риса, и этим пользуются некоторые нечестные продавцы, выдавая рисовую лапшу с кукурузным или картофельным крахмалом за фунчозу, хотя между ними нет никакой схожести – ни во внешнем виде, ни во вкусе. Рисовую лапшу делают из рисовой муки, и в процессе приготовления она белеет, в то время как фунчоза становится похожей на полупрозрачные стеклянные нити.

История её происхождения окутана тайной. На звание родины фунчозы претендуют Китай, Корея и Япония. Кроме того, золотистые бобы мунг выращивают и в Индии, здесь же готовят похожую на фунчазу лапшу – чапче. Поэтому нельзя точно сказать где была приготовлена первая порция фунчозы, бесспорно одно – родом она откуда-то из Юго-Восточной Азии.

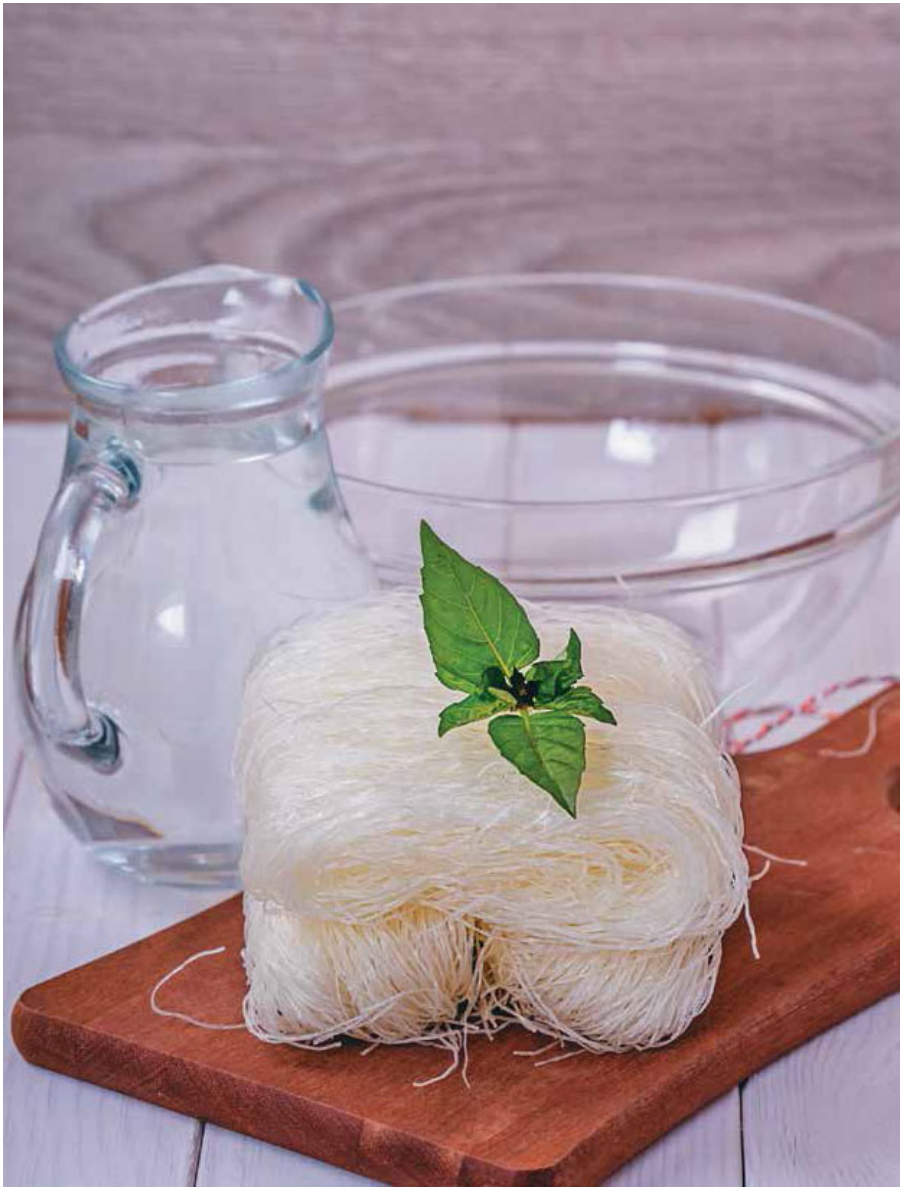
Главная особенность фунчозы – практически полное отсутствие вкуса. С одной стороны, это преимущество, поскольку данное свойство позволяет создавать новые комбинации продуктов и получать новые вкусы. Собственно, в этом состоит и главный недостаток – фунчозу нельзя есть отдельно, как самостоятельный продукт. Обычно лапшу даже не солят во время приготовления, и все пряности и соль добавляют в соус, который подают с фунчозой.

В азиатских странах пользуются популярностью острые и кисло-сладкие салаты с фунчозой, первые и вторые блюда на её основе. При этом лапшу готовят отдельно, а после закладывают в уже готовое блюдо.

Время варки такой лапши – очень тонкий момент. Если фунчозу не доварить, она будет прилипать к зубам, а если переварить – она размякнет. Чтобы приготовить тонкие виды фунчозы до 0,5 мм в диаметре, её просто заливают кипятком. Фунчоза потолще готовится аналогично другим видам макаронных изделий – в подсолённой кипящей воде, только время варки ограничивается 3–4 минутами. Правильно приготовленная фунчоза мягкая, но чуть твердоватая внутри (аль денте).

Чаще всего такая лапша продаётся свёрнутой в небольшие мотки, перед отвариванием каждый моток следует перевязать кулинарной нитью, затем отварить лапшу, после сразу

ополоснуть холодной водой и, удалив нитки, нарезать лапшу поперёк мотка.



Фунчоза с редькой и говядиной

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2–3 ст. л. растительного масла
300 г говядины
1 средняя луковица
2 средних моркови
1 средняя зелёная редька
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
400 г фунчозы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 109 ккал

• В сковороде разогреть растительное масло.

• Мясо нарезать очень тонкой соломкой. Овощи очистить, лук нарезать колечками, морковь и редьку – как мясо.

• Обжарить мясо на сильном огне, до готовности. Добавить нашинкованные овощи, посолить и поперчить. Тушить 3–4 минуты.

• Чеснок очистить, мелко нарезать, добавить к овощам. Через пару минут влить соевый соус, перемешать и тушить ещё 3–4 минуты.

• В широкой кастрюле довести до кипения воду, подсолить. Отварить фунчозу в течение 3–4 минут. Готовую лапшу откинуть в дуршлаг, аккуратно отжать лишнюю воду и нарезать на кусочки длиной 2–3 см.

• Выложить фунчозу на широкое блюдо, смешать с мясом и овощами.

• Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Фуршет

(от фр. la fourchette – вилка)

Небольшой официальный приём, при котором еда и напитки подаются на общем столе, а трапеза происходит стоя. Как правило, на таких приёмах подаются лёгкие закуски – тарталетки, канапе, тартинки и т. п. Обычно фуршет назначается на вечернее время и длится не более 2 часов.

Фуршет

Футомаки

см. Суши.

Фьюжн

(от англ. *fusion* – слияние, сплав, смешение)

Новое направление в кулинарии. Кухня фьюжн – это сочетание на одной тарелке блюд и техник разных национальных кухонь. Зачастую в приготовлении используются совершенно противоположные кулинарные традиции: японская и французская, индийская и американская, итальянская и китайская и т. д. Суть кулинарного стиля фьюжн – сочетать то, что считалось несочетаемым, например, рыбу и мясо, сладкое и солёное и т. п.

Возникла кухня в стиле фьюжн в США на рубеже XXI столетия и постепенно распространилось по всему миру.

Кулинария фьюжн – это направление без строгих правил. Главное и единственное условие – чтобы продукты, собранные в одном блюде, сочетались по вкусу и по структуре, дополняя друг друга, а готовым блюдам были присущи лёгкость и свежесть.

Фюме

Крепкий мясной или рыбный бульон, прототип бульонных кубиков. Для приготовления фюме насыщенный мясной (коричневый) бульон процеживают через марлю, затем уваривают в 8–10 раз. После остывания фюме представляет собой мясное или рыбное желе. Для сохранности фюме переливают в подготовленные банки и покрывают слоем растопленного сала. Фюме можно хранить вне холодильника до недели, а на холоде оно может оставаться до 2 месяцев. Для получения бульона фюме разводят водой в пропорции 1:9.

X

Хаггис

Национальное шотландское блюдо. Бараний желудок, фаршированный потрохами, крупами, курдючным жиром, овощами и специями. Первоначально хаггис готовили из самых дешёвых и распространённых продуктов – субпродуктов, овса, лука и острой приправы. Сегодня существует более 500 вариантов хаггиса. На традиционные праздники его готовят в желудке, как повседневное блюдо – в специальной пластиковой оболочке, также очень распространены мясные консервы хаггис – в банку послойно укладываются мясные продукты, крупы и овощи.

История блюда такая же древняя, как и разведение овец в Шотландии. Подобно многим рецептам крестьянской кухни, хаггис родился из необходимости сохранить те части туши барана, которые быстрее всего портятся, – лёгкие, печень, почки и т. д. Из требухи делали фарш, обжаривали его с луком и специями, добавляли распаренный овёс и уваривали, а затем обжаривали хаггис около 3 часов. Получившееся блюдо ели как в горячем, так и в холодном виде.

Относительно точного места происхождения блюда существует множество теорий. Некоторые исследователи утверждают, что родина блюда – графство Ланкашир в Англии. В поваренной книге этих мест, написанной в стихах, *Liber Cure Cocorum* (Искусство Кулинарии), рецепт хаггиса описан ещё в XV веке. Шотландцы очень жёстко пресекают всякие попытки «отобрать» у них национальное достояние, ссылаясь на древнюю традицию, когда вождь клана (лэрд) просил зарезать животное для своего обеда, рабочим разрешали взять всю требуху за свой труд, и шотландские женщины придумали, как сохранить и использовать такой «гонорар».

Хаггис – очень сытное блюдо. Это его свойство подчеркнул знаменитый шотландский поэт Роберт Бернс в «Оде шотландскому пудингу Хаггис»:

Молю я Промысел небесный:
И в будний день, и в день воскресный
Нам не давай похлебки пресной,
Яви нам благость
И ниспошли родной, чудесный,
Горячий Хаггис!

В честь любимого поэта 25 января, в день его рождения,

каждый год все шотландцы готовят и едят хаггис. А 30 ноября, в день почитания покровителя Шотландии Святого Андрея, по всей стране проходят соревнования в приготовлении и поедании «самого шотландского» блюда.

Подают хаггис с гарниром «нипс и таттис» – пюре из картофеля и брюквы с большим количеством сливочного масла.

Хала

Традиционный еврейский праздничный хлеб, который пекут на Шаббат. Название происходит от одной из заповедей Торы, которая повелевает отделять от только что замешанного готового теста часть, которая и зовётся «хала». Изначально эта часть теста предназначалась для жертвоприношения, есть её было нельзя. До сих пор, в память о заповеди об отделении халы, при замешивании теста для субботнего хлеба принято отщипывать кусочек и сжигать его – именно он и есть настоящая хала.

На 2 порции
Время приготовления: 3 часа

100 мл воды
2 ст. л. сахара
2 ст. л. сухих дрожжей
2 ч. л. соли
5 яиц
4 стакана пшеничной муки
50 мл растительного масла
мак или кунжут для посыпки

Калорийность: 265 ккал

• Воду, сахар, дрожжи и соль соединить, размешать и поставить в тепло на 15–20 минут.

• Три яйца взбить. Муку просеять в глубокую миску, в центре сделать углубление, влить взбитые яйца, дрожжевую смесь и 2 ст. ложки растительного масла. Замесить некрутое тесто, накрыть салфеткой и оставить в тепле на 1–2 часа, за это время дважды обмять его.

• Тесто вынуть из миски, снова обмять и разделить на 2 части. Каждую разрезать на 3 куска и сформировать жгуты. Кончики жгутов скрепить, заплести косу.

• Противень смазать растительным маслом, осторожно выложить на него халу, оставить в тёплом месте на 25–30 минут.

• Оставшиеся яйца взбить. Смазать халу взбитыми яйцами, посыпать маком или кунжутом.

• Выпекать в духовке при 180 °C 25–30 минут, до румяной корочки. Достать халу из духовки, переложить на решётку, накрыть полотенцем и полностью охладить.

Халава

Популярный индийский десерт. Халава готовится из манной крупы, сахара и молока, по составу и принципу приготовления она очень напоминает пудинг. В неё часто добавляют орехи, изюм, фрукты. Подкрашивают лакомство различными отварами и экстрактами. Единственный рецепт халавы, в котором нет манной крупы, – морковная халава.

Индийская халава из моркови

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

3–4 средние моркови
4–5 ст. л. топлёного масла
3 стакана молока
1 стакан сухого молока
1 ч. л. молотого кардамона
300 г тростникового сахара
щепотка шафрана
50 г орехов кешью
50 г очищенных фисташек
50 г изюма без косточек

Калорийность: 208 ккал

• Морковь очистить, промыть, обсушить и натереть на мелкой тёрке.

• В кастрюле с толстым дном или сотейнике подогреть топлёное масло, обжаривать морковь на среднем огне, помешивая, 5–7 минут, не допуская, чтобы она пригорела (при необходимости убавить огонь до слабого).

• В миску влить тёплое молоко, всыпать сухое молоко, перемешать, чтобы не было комков. Влить смесь в кастрюлю с морковью. Добавить кардамон, сахар и шафран, тушить около 30 минут, время от времени помешивая.

• На сухой сковороде слегка обжарить кешью, большую часть нарубить. Изюм промыть и обсушить. Фисташки нарубить. Отложить часть орехов для украшения, остальные всыпать в готовую халаву и перемешать.

• Разложить морковную халву в вазочки или креманки, украсить орешками, подавать к столу тёплой.

Халапеньо

Один из сортов перца чили, особенно популярный в мексиканской кухне. Перец халапеньо собирают, когда плоды ещё зеленые и достигают в длину около 8 см. На одном кусте может вырасти до 20 перчиков весом около 50 г. Помимо миниатюрности, от других сортов перца халапеньо отличается мягкой жгучестью и тем, что вся горечь содержится в семенах, поэтому их, как правило, перед приготовлением удаляют.

Родиной этого растения считается Мексика, где в одноимённом городе его впервые обнаружили.

Употребление перца халапеньо способствует профилактике различных заболеваний сердца и сосудов и выведению холестерина из крови. Компоненты перца снижают проницаемость сосудов и укрепляют их стенки. В составе халапеньо содержится вещество капсаицин, именно благодаря ему перец обладает своей жгучестью, оно же способствует разжижению крови, что, в свою очередь, помогает нормализовать артериальное давление. Перец халапеньо оказывает общеукрепляющее действие на организм, а также повышает иммунитет.

Перец халапеньо – один из основных ингредиентов мексиканской кухни. Наиболее популярная и известная мексиканская закуска – это фаршированные мясом или сыром перчики халапеньо. Халапеньо применяют для приготовления закусок, супов, рагу и соусов. Из него готовят варенье и желе, его глазируют шоколадом и добавляют в алкогольные напитки.

Халапеньо, фаршированный сыром

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

20 перчиков халапеньо
200 г твёрдого сыра
100 г пшеничной муки
2 ст. л. панировочных сухарей
3 ст. л. воды
растительное масло для фритюра

Калорийность: 295 ккал

• Перцы вымыть и просушить. Вдоль каждого перца острым ножом сделать надрез, кончиком ножа удалить семена.

• Сыр нарезать на небольшие брусочки, вложить по одному брусочку в перчики.

• Муку смешать с панировочными сухарями и развести смесь водой так, чтобы получилась масса, по консистенции близкая к тесту для оладий.

• Каждый перчик обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре в течение 5–7 минут, до золотистой корочки.

• Выложить готовые перчики халапеньо на бумажные полотенца, дать стечь лишнему маслу и подать на стол.

Халасле

Традиционный венгерский рыбный суп с паприкой и сладким перцем.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 средний карп (около 1 кг)
1 ст. л. молотой копчёной паприки
2 л воды
1 крупная луковица
1 крупный красный сладкий перец
1 красный перчик чили
4–5 пёрышек зелёного лука
соль по вкусу

Калорийность: 42 ккал

• Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, промыть. Отрезать голову и плавники. Тушку нарезать поперёк кусками по 2–3 см шириной. Натереть солью и молотой паприкой.

• В кастрюлю влить холодную воду, положить рыбьи голову и плавники, довести до кипения.

• Луковицу очистить, положить целиком в кипящий бульон, уменьшить огонь. Варить на слабом огне около 1 часа. Готовый бульон процедить. Лук, рыбьи голову и плавники протереть в бульон через сито.

• Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Перчик чили освободить от семян, нарезать колечками. Положить в кипящий бульон весь перец и куски рыбы, снова довести до кипения и варить на среднем огне около 10 минут.

• Зелёный лук промыть и мелко нарезать. Подавать халасле к столу горячим, посыпав зелёным луком.

Халва

Десерт из протёртых семян или орехов с сахаром. Халва – один из древнейших десертов, исследователи доказали, что впервые её изготовили на территории современного Ирана в V веке до н. э. Быстро распространившись по всему Среднему и Ближнему Востоку, в каждой стране она приобретала свои особенности, разнообразные способы приготовления и культуру употребления.

В Европу лакомство привезли участники крестовых походов, здесь она стала любимым восточным десертом, но кое-где рецепт был изменён, и халва стала частью местных кулинарных традиций.

С древних времён способ приготовления халвы мало изменился. Как и прежде, сегодня халва делается из трёх ингредиентов – растительного белка (паста из масличных семян или орехов), сахаров (карамельная масса из сахара, патоки, мёда) и пенообразователя. Последний придаёт халве слоисто-волокнистую структуру. Пенообразователем чаще всего служит солодковый или мыльный корень (корень колючелистника, мыльнянки), могут использоваться также корень алтея и яичный белок.

Халва содржит натрий, калий, кальций, медь, магний, железо, цинк, фосфор и пищевые кислоты.

В халве также содержится фитостерол (растительный холестерин), достаточное употребление которого способствует вытеснению «вредного» холестерина в крови. В результате этого в сосудах не образуются атеросклеротические бляшки. Больше всего фитостерина содержится в кунжутной халве – примерно 410 мг на 100 г, чуть меньше в арахисовой халве и халве из семечек подсолнечника – около 200 мг на 100 г. Подсолнечная халва оказывает благоприятное действие на нервную систему и сердечную деятельность. Благотворно действуют витамины, содержащиеся в ней, на волосы, кожу, они стабилизируют кислотность, сдерживают отложение холестерина. При всей полезности халва – продукт очень калорийный, в зависимости от исходного сырья, от 500 до 850 ккал на 100 г.

Халву подают как самостоятельный десерт, её глазируют или используют в качестве начинки. В некоторых странах халву едят с хлебом, например, в Египте один из самых популярных бутербродов представляет собой хлеб с маслом и арахисовой халвой.

Халва из грецких орехов

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

4 стакана очищенных грецких орехов
2 стакана мёда
100 г сахара

Калорийность: 545 ккал

• Грецкие орехи порубить ножом на очень мелкие кусочки, обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета.

• Мёд нагреть на слабом огне. Постоянно помешивая, уварить вполовину, затем добавить сахар. За несколько минут до окончания варки всыпать грецкие орехи, хорошо перемешать.

• Готовую халву выложить на смоченную холодной водой поверхность, разровнять до толщины 1 см. Дать остыть, затем нарезать ромбиками и подавать.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.